ओ३म

स्वास्थ्य--विज्ञान ।

चन्द्रभानु शर्मा
आर्य्योपदेशक

ओ३म्

आर्यसमाज नयाबांस देहली के रजत जयन्ती महोत्सव के
उपलक्ष में—

स्वास्थ्य-विज्ञान ।

ला० श्रीकृष्णदास मैदावाले
(मालिक ला० रामशरण दास श्रीकृष्णदास) के दान से प्रकाशित

प्रकाशकः—
मन्त्री, आर्य तर्कशालिनी सभा
आर्य समाज नयाबांस, दिल्ली
मूल्य ।–)

सम्वत् २००२



लेखक—

श्री० पं० चन्द्रभानुजी शर्मा प्रतिष्ठित पुरोहित
आर्य समाज नयाबांस देहली।



ला० श्रीकृष्णदास मैदावाले

॥ प्रस्तावना ॥

अब तक अधिकांश हिन्दू जनता को यह मालूम नहीं है कि हमारी आरोग्यता किस प्रकार स्थिर रह सकती है और हम किस प्रकार दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकते हैं। इस पुस्तिका में संक्षिप्त रूप से यही लिखा गया है, कि जनता इस में लिखे गये उपायों से अभिज्ञ होकर आरोग्यता व दीर्घ जीवन प्राप्त कर सांसारिक तथा आत्मिक सुख का अनुभव करें और संसार को बतला दें व दिखला दें कि हमारे पूर्व पुरुषा इस प्रकार से दीर्घजीवी होकर और विद्या प्राप्त कर भूमण्डल पर विजय प्राप्त करके तथा गुरु बन कर संसार में यह डौन्डी कराई थी कि "एतद्देश प्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः, स्वं स्वं चरित्रन् शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः" परन्तु आज बड़े दुःख के साथ कहना पड़ता है कि जिस जाति ने सारे संसार के मनुष्यों को विद्या दान देकर और शिष्य बनाकर पशु से मनुष्य बनाया था आज उसी जाति के मनुष्य निर्बल कमज़ोर दीन दुःखी और पराधीन होकर कष्ट भोग रहे हैं अभिप्राय इस पुस्तक के लिखने का यही है कि हिन्दू जनता अपने बालकों को इस पुस्तिका में लिखे उपायों पर चलाये ताकि स्वाधीन होकर अपने पूर्व पुरुषाओं की तरह सुख शान्ति करा जीवन भोगें।

बनवारीलाल शर्मा।
प्रधान,
आर्य तर्कशालिनी सभा, नया बांस, देहली।

* ओ३म् *

स्वास्थ्य विज्ञान

हम दीर्घजीवी कैसे बनें।

१—शुद्ध हवा।

मनुष्य के शरीर को स्थिर रखने के लिये हवा पानी और भोजन की अत्यन्त आवश्यकता है। भोजन और पानी के बिना तो यह कुछ दिनों तक जी भी सकता है, किन्तु बिना हवा के यह ५ मिनट भी जीवित नहीं रह सकता। वास्तव में मनुष्य का मुख्य आहार हवा है जिसको वह नाक के द्वारा निरन्तर लेता रहता है, भोजन मनुष्य साधारण से साधारण भी क्यों न करे यदि स्वच्छ हवा मिलती रहे तो वह स्वस्थ रह सकता है, पुराने समय के ऋषि हवा को बहुत अधिक महत्व देते थे, वह सदैव खुली हवा में रहते थे और इसीलिये वे स्वस्थ रह कर दीर्घजीवी बनते थे, प्राचीन समय के गुरुकुल और कन्या पाठशालायें आजकल की तरह सड़े हुए गली कूंचों में नहीं होते थे बस्ती से दूर-देश में बनाये जाते थे। वहां रहने वाले बालक और बालिकायें खुली हवा में बैठ कर विद्याध्ययन करते थे उनके सब कार्य खुली हवा में होते थे। इसलिये वह बलिष्ठ और दीर्घजीवी होते थे, आजकल भी देखने में आता है कि जो लोग खुली और शुद्ध हवा में रहते हैं उनका स्वास्थ्य खराब हवा में रहने वालों से बहुत अच्छा होता है।

हमारे ग्रामीण भाई सदैव स्वच्छ हवा में रहते हैं, उठते बैठते सोते—जागते खेलते और काम करते उन्हें श्वास लेने के लिये स्वच्छ हवा मिलती है, इसलिये वे शहर के निवासियों से स्वस्थ रहते हैं।

नगरों की हवा दूषित रहती है, नगर की जन संख्या अधिक होने के कारण—मनुष्य अधिक परिमाण में कारबोनिक एसिड गैस निकालते रहते हैं। नगरों की दुकान बड़ी गन्दी रहती हैं, दुकानदार सफाई पर बहुत कम ध्यान देते हैं। जिधर देखो उधर ही कुछ न कुछ कूड़ा करकट पड़ा दिखलाई देता रहता है।

हलवाइयों की दूकान पर भट्टियां चलती रहती हैं जिनका धूंआ वायू मण्डल को दूषित करता रहता है।

शहरों की गलियां भी बहुत गन्दी रहती हैं, नालियों में घरों का पेशाब और—पाखाना निरन्तर बहता रहता है, नालियों के खुली रहने से दुर्गन्धी चारों तरफ फैलती रहती है बाजार की सड़कों की हालत भी अच्छी नहीं रहती, (देखो खारी बाओली और गली संजोगीराम) उनकी सफाई केवल एक बार प्रातःकाल ही होती है, शायद कहीं २ नाम मात्र को दूसरे समय हो जाती हो। इतनी सफाई स्वास्थ के लिये काफी नहीं है। सड़कें तो कभी धोई ही नहीं जाती। इसलिये तांगे और मोटरों के चलने से खूब धूल उड़ा करती है जो स्वास्थ्य के

लिये अत्यन्त हानिकर है। श्वास द्वारा जो नित्य मनुष्य के भीतर जाती रहती है। शहर की बाज २ गलियों की दशा तो बड़ी शोचनीय होती है इतनी दुर्गन्धि निकलती है कि दो मिनिट भी वहाँ खड़ा रहना कठिन हो जाता है, बाज बाज गलियों की सफाई तो कई कई मास तक नहीं होती, म्यूनिसिपैल्टी के मेम्बर अपनी जिम्मेदारी से काम करें तो शहर की गन्दगी के कारण दूर हो सकते हैं। (भारत देश गुलाम देश है इसलिये यहाँ के लोग अपना उत्तरदायित्व अनुभव नहीं करते) शहरों की दूषित हवा अच्छी बनाई जा सकती है, दूषित हवा में सांस लेने से मनुष्य का रक्त खराब हो जाता है सिर में दर्द होने लगता है। शरीर भारी रहता है उसकी पाचन शक्ति बिगड़ जाती है और किसी भी काम में उसका चित्त नहीं लगता, बुद्धि कुण्ठित हो जाती है, भूख कम लगती है और अन्त में क्षय हो जाता है।

गवर्नमेन्ट शिक्षा विभाग ने स्कूल और कालिजों में हरएक लड़के के लिये स्थान नियत कर दिया है जिस कमरे में हिसाब से जितने लड़के बैठ सकते हैं उस कमरे में उतने ही लड़के बैठाये जाते हैं कभी इत्तिफाक से किसी कमरे में अधिक बैठ जाते हैं तो उनका चित्त घबराने लग जाता है पढ़ने लिखने की तरफ से मन उदास चित्त उचाट हो जाता है। कोई लड़का बहाना करके बाहर चला जाता है तो वहां स्वच्छ

हवा मिल जाने से उसकी जान में जान आजाती है अतः स्वास्थ्य को अच्छा रखने के लिये दूषित हवा को छोड़कर अच्छी हवा में रहने की नितान्त आवश्यकता है। हमारे भारत के स्त्री पुरुष अनपढ़ होने के कारण हवा से बहुत डरते हैं बालकों को खूब मूंद मूंद कर रखते हैं जब कोई घर में बीमार पड़ता है तो चारों तरफ के किवाड़ बन्द करवा दिये जाते हैं और रोगी के कमरे में बहुत से स्त्री पुरुष रोगी की देख रेख में बैठ जाते हैं परिणाम यह होता है कि प्रकाश और स्वच्छ हवा न आने के कारण उस कमरे की हवा खराब हो जाती है। जब कोई नया आदमी कमरे में आता है तो उसे बड़ी दुर्गन्ध मालूम होती है, परिणाम यह होता है कि मूंदने ढकने से न तो रोगी स्वस्थ होता है और ना ही दूसरे मनुष्य सुख से बैठ सकते हैं प्रायः देखा गया है कि शुद्ध वायु न मिलने के कारण रोगी बजाय अच्छा होने के मृत्यु की गोद में जा बैठता है, हमारे पुराने मकानों की बनावट ऐसी है कि उनके कमरों में पर्याप्त खिड़कियां नहीं हैं। इसलिये उनमें न तो पूर्ण प्रकाश आता है और ना ही पूर्ण वायु प्रवेश कर पाती है। मकान ऐसा बनाना चाहिये कि प्रत्येक कमरे में प्रकाश और वायु निर्विघ्न आते रहें प्रकाश भी स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त आवश्यक है जिस घर में सूर्य का प्रकाश नहीं जाता अथवा चिराग़ नहीं जलाया जाता उस घर में से सड़ी हुई दुर्गन्धि

निकलने लगती है। भारतवर्ष में आश्विन शुक्ला प्रतिपदा को हिन्दू लोग जौ बोते हैं किसी बर्तन में या खिड़की में बोये जाते हैं जो हर समय ढके रहते हैं इसलिये उनका रंग पीला पड़ जाता है। यही दशा अंधेरे में रहने वालों की होती है। इसलिये घर बनाते समय Sanitation सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिये। मकान की कुरसी ऊंची होनी चाहिये। मकान के चारों तरफ नमी न होनी चाहिये। सोने के कमरे से रसोई घर दूर होना चाहिये और रसोई घर से पाखाना भी दूर बनवाना चाहिये। रसोई में धूंआ निकलने के लिये चिमनी लगवानी चाहिये सम्भव हो तो मकान के आगे कुछ जमीन में फुलवाड़ी भी लगवानी चाहिये। सोते समय मकान के किवाड़ खुले रहने चाहिये। ताकि स्वच्छ हवा का आवागमन बराबर जारी रहे जब हम सांस लेते हैं तो शुद्ध वायु नाक द्वारा फेफड़ों में जाती है और वह खराब खून की गंदगी लेकर नाक ही द्वारा बाहर निकल आती है अतएव नाक से आने वाली हवा गंदी होती है। यदि कमरा बन्द रक्खा जाय और उस में बाहर की स्वच्छ हवा अधिक तादाद में न आवे तो कमरे की हवा गन्दी हो जायगी, और उसी हवा में सांस लेने से हमारी तन्दुरुस्ती खराब हो जायगी। इसी सिद्धान्त को ध्यान में रखते हुए मुंह ढाँप कर नहीं सोना चाहिये, बहुत से लोगों की आदत होती है कि वह जाड़े में मुख ढांप कर सोते हैं गंदी हवा

ओढ़ने वाले वस्त्र के अन्दर भर जाती है और सोने वाला उसी में सांस लेकर शनैः शनैः अपना स्वास्थ्य खराब कर डालता है। सांस हमेशा नाक से लेना चाहिये, मुख से नहीं। नाक में दोनों छिद्रों के भीतर पर्दे होते हैं जब हवा इनमें से गुजर कर फेफड़ों में जाती है तो उसकी गंदगी इन पर्दों के इस तरफ ही रह जाती है। यदि सांस मुख से लिया जायगा तो हवा की गंदगी हवा के साथ फेफड़ों में चली जायगी और उससे बहुत हानि होगी।

ईश्वर की दी हुई हवा का प्रयोग पूर्ण रूप से करना चाहिये। धनी लोग रुपये खर्चा करके शिमला, काश्मीर आदि स्थानों पर जाते हैं और वहां कुछ दिनों तक रहते हैं, याद रक्खो—नगर और ग्राम के बाहर चारों तरफ काश्मीर और शिमला है मनुष्यों को केवल नियम से उठकर प्रातःकाल वायु सेवन करने की आवश्यकता भर है। जो लोग निरन्तर उषा-काल में भ्रमण करते हैं वही निरन्तर स्वस्थ रहते हैं।

२—शुद्ध जल

हवा के बाद पानी का महत्व है पौदे, वृक्ष, पशु, पक्षी और मनुष्य पानी के बिना अधिक दिन जीवित नहीं रह सकते। पीने के लिये नहाने के लिये, कपड़ा धोने के लिये, और चौका बर्तन करने के लिये पानी की जरूरत हर समय पड़ती है, सड़कों की

नालियां धोने के छिड़काव के लिये बगीचे को हरा भरा रखने के लिये और खेतों की सिंचाई के लिये पानी की कुछ कम जरूरत नहीं है तात्पर्य यह है पौधे, वृक्ष, पशु, पक्षी, कीड़े, मकौड़े और मनुष्य बिना पानी के अधिक दिन जीवित नहीं रह सकते। अतः पानी की सफाई पर हमें विशेष रूप से ध्यान देना चाहिये। बीमारी के छोटे छोटे कीटाणु पानी के सहारे शरीर के भीतर जाकर नाना प्रकार के रोग उत्पन्न करते हैं जिन बर्तनों में पानी रक्खा जाता है वह रोज साफ करने चाहियें और नित्यप्रति छानकर साफ पानी भरना चाहिये। इन बर्तनों को ढक कर रखना चाहिये ताकि बाहर की गर्द घड़े में न जाय। प्रकृति हमें कई प्रकारसे पानी देती है, चश्मे, कुए, तालाब, नदी, समुद्र आदि से पानी मिलता है। चश्मे का पानी सर्वोत्तम होता है चश्मे प्रायः पहाड़ों में पाये जाते हैं। पहाड़ों पर रहने वाले लोगों के स्वास्थ्य पर वायु का प्रभाव तो पड़ता ही है किन्तु पानी का प्रभाव भी कम नहीं पड़ता, पहाड़ के पानी का अनुभव अकसर उन लोगों ने किया होगा जो सैर करने के लिये प्रतिवर्ष पहाड़ों पर जाते हैं एक गिलास चश्मे का पानी पीते ही डकार आने लगती है और भीतर की पाचन शक्ति अधिक उत्तेजित होकर भोजन को शीघ्र पचा देती है, चश्मों से उतर कर कुंए का पानी है, भारत के सब देहातों तथा शहरों में कुंए का ही पानी पीया जाता है, अतः कूओं की सफाई रखने की भी पूरी आवश्यकता है कूओं

की मैंड पक्की तथा ढालू होनी चाहिये, ताकि गिराया हुआ पानी कूंए में न जाकर बाहर निकल जाय। कूंए पर कपड़े न धोये जांय न वहां बैठकर स्नान किया जाय, वर्ना गंदा पानी कूओं के अन्दर जाकर पानी को खराब कर देगा और कूंए के चारों ओर की ज़मीन पक्की बनानी चाहिये, ताकि आस पास का गंदा पानी रिस रिस कर कूओं में न जाय। कूओं के निकट पशु न बांधे जांय, और कूंए के ऊपर कोई वृक्ष न हो यदि होगा तो उस के पत्ते झड़ २ कर कूंए में गिर कर उसके पानी को खराब कर देंगे। किन्हीं २ शहरों में नदी का पानी पीने के काम में लाया जाता है। यह पानी बड़े २ तालाबों में इकट्ठा किया जाता है। और फिर इस पानी की सफाई की जाती है। साफ किया हुआ पानी नलों के द्वारा घर २ में पहुंचाया जाता है, नल का पानी साफ होता है इसलिये यह भी पीने के योग्य है। किन्तु जिन तालाबों में पानी इकट्ठा किया जाता है वहाँ विशेष सावधानी रखने की आवश्यकता है। नल के प्रचार से शहरों के कूंए निकम्मे हो गये हैं अतएव उनका पानी पीने योग्य नहीं है।

जहाँ पर नल नहीं हैं वहाँ नदियों का पानी पीने में सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिये। क्योंकि शहर भर की गंदगी नदियों में गिराई जाती है। कुछ शहरों में विष्ठा भी नदियों में ही बहाया जाता है। और शहर का गन्दा पानी भी नदियों

में बहाया जाता है। अतएव पानी को देख भाल कर पीना चाहिये। म्यूनिस्पेलिटियां यदि पाखाना नदियों में न डलवाया करें तो बहुत अच्छा है। पाखाने को खेतों में गढ़वाने का प्रबन्ध हो तो यह और भी अधिक अच्छा है। तालाबों का पानी भी देहातों के लोग इस्तैमाल करते हैं पीने में चाहे न करते हों स्नान में अवश्य इस्तैमाल करते हैं। तालाब बंधे रहते हैं। अतएव उनकी गन्दगी लगातार बढ़ती ही जाती है। लोगों के स्नान करने से उन में मैल इकट्ठा होता रहता है इसके अतिरिक्त उनमें सूअर और भैंस लेट लगाते रहते हैं लोग तालाब के किनारों पर ही पाखाना फिर देते हैं। अतः ऐसे तालाबों का पानी कभी नहीं पीना चाहिये। और स्नान भी न करना चाहिये। मैंने सब प्रकार के पानी का कुछ कुछ प्रयोग किया है। कूंओं का, नदी का, चस्मे का, तालाब का और नल का नित्य पीता ही हूँ। पर मैं तो गङ्गोत्तरी के जल को ही सर्वोत्तम मानता हूँ, धार्मिक दृष्टि से नहीं बल्कि वैज्ञानिक तौर पर यह अत्यन्त हलका और पाचक है। यह जल हर जगह नहीं मिल सकता अतः कूंए का ही पानी पीना श्रेष्ठ है। यदि कूंए का पानी साफ न मिले तो फिर नल का पानी ही पीना चाहिये। तालाब का पानी कभी नहीं पीना चाहिये।

प्रथम कहा जा चुका है कि पानी की सफाई पर विशेष ध्यान रखना चाहिये।

१—पानी को १० मिनिट तक उबाल और छान कर रख दीजिये ठण्डा होने पर पीजिये। इस से पानी के सब कीड़े मर जाते हैं। बीमारी के दिनों में ऐसा ही करना चाहिये।

२—फिटकरी की डली को किसी साफ लकड़ी की डंडी में बांध कर ६-७ बार पानी में घुमाने से १ घंटा रख दीजिये, पानी साफ हो जायगा सब गन्दगी नीचे जम जायगी और पानी स्वच्छ हो जायगा।

पोटासियम परमैंगनैट भी पानी के सब दोष दूर कर देता है। इससे स्वाद में कुछ फ़र्क आ जाता है परन्तु यह जल बहुत ही लाभदायक है, बीमारी फैलने के दिनों में इसका प्रयोग अवश्य करना चाहिये, प्लेग और हैज़े के दिनों में इस दवा Pottasium Permanganate को कूंओं में डाल कर पानी की अवश्य सफाई करनी चाहिये। यह अशुद्ध वस्तु नहीं है। एक कूंआ में कम से कम आध पाव डालनी चाहिये। तीसरे दिन कूंए का पानी काम में लाना चाहिये, घड़ों में बालू रेत भर कर भी जल को साफ किया जाता है। पानी ईश्वर का दिया हुआ है इसका खूब प्रयोग करना चाहिये, नहाने धोने में नालियों के साफ करने में किफायत नहीं करनी चाहिये, किफायत करने में स्वास्थ को हानि पहुंचती है।

——०——

३—भोजन

जो भोजन आजकल प्रचलित है, वह ३ भागों में बाँटा जा सकता है। १ फलाहार, २ अन्नाहार ३ मांसाहार, फलाहार सब से श्रेष्ठ है। मनुष्य के शरीर की बनावट सब जानवरों की अपेक्षा बन्दर से अधिक मिलती है जिस प्रकार के हाथ पैर मुख नाक आँख आदि सब अङ्ग बन्दर के होते हैं उसी प्रकार के सब अङ्ग मनुष्य के भी होते हैं, अन्तर केवल पूंछ का है जिस पशु का जो आहार है उसके दांत भी उसी आहार के अनुसार ईश्वर ने दिये हैं (बनाये हैं) शेर आदि हिंसक जन्तुओं के कुछ दांत नोकीले होते हैं इसलिये उनका स्वाभाविक भोजन मांस है मनुष्य के दांत ऐसे नहीं होते, उसके दांत बन्दर जैसे ही होते हैं अब सोचने की बात यह है कि बन्दर का वास्तविक आहार क्या है?

बन्दर की स्त्री बन्दर के लिये रोटी दाल चावल पूरी कचौरी नहीं बनाती, वे स्त्री पुरुष सदैव जङ्गल में फिरते हुए वृक्षों में निवास करते हैं और उन्हीं के फल खाकर ऐसे स्वस्थ रहते हैं कि कभी बीमार नहीं पड़ते। अतः इससे यही सिद्ध होता है कि मनुष्य का स्वाभाविक आहार फल है।

मनुष्य को छोड़कर प्रकृति देवी की गोद में बैठकर विचरने वाले अन्य पशु पक्षियों की तरफ देखिये, वह कैसे

सुन्दर और मोहक दिखलाई पड़ते हैं। उनके रङ्ग बिरङ्गे पर, उनका मधुर और गम्भीर कंठ कैसा सुहावना और चित्ताकर्षक होता है। इसका कारण यही है कि वह फल आहार करते हैं, वे ही पशु पत्ती जब बांध कर घर में रक्खे जाते हैं तो वह कैसे बोदे और निस्तेज दिखलाई पड़ते हैं। पिंजरे में रहने वाला तोता तो इतना पंगू हो जाता है कि उड़ने पर भी नहीं उड़ सकता। इसका कारण यह है कि मनुष्य के साथ रहने से उनका रहन सहन और भोजन अस्वाभाविक हो जाता है।

प्राचीन समय में बड़ी बड़ी नदियों के किनारे खुली हवा में अथवा पहाड़ों की गुफा में रहने वाले ऋषि लोग केवल फलाहार करते थे और इसीलिये सैकड़ों वर्ष जीवित रहते थे। आज जो वेद उपनिषद दर्शन शास्त्र हैं, यह उन्हीं दिमागों के स्मारक हैं जो फलाहार और योगाभ्यास से शुद्ध किये गये थे। फलाहार के महत्व को पाश्चात्य देशों के निवासी भी मानने लगे हैं वहां के बहुत से डाक्टर कहने लगे हैं कि फलों में प्राण शक्ति भरी हुई है और वह प्राण शक्ति उबालने और भूनने पर निकल जाती है। सन् १९०८ ईसवी में प्रसिद्ध विद्युत शास्त्रज्ञ A. E. बेनिस ने २५ वर्ष लगातार अपनी प्रयोगशाला में परिश्रम करके यह सिद्ध किया है कि सब प्रकार के फल और मेवों में एक प्रकार की बिजली भरी हुई है जिससे शरीर का

पूर्ण रूप से पोषण होता है। अमर किस प्रकार बने, नामक पुस्तक में प्रसिद्ध डाक्टर हरिगेज कहता है कि अस्वाभाविक पद्धती से रहने के कारण अन्न में का कुछ विषारीक्षार पूरा पूरा बाहर न निकलने के कारण शरीर के कुछ भागों में विशेष कर जोड़ों में इकट्ठा हो जाता है इस कारण संधीवाले अङ्गों का लचीलापन नष्ट हो जाता है और उन का बल भी जाता रहता है जिस प्रकार पानी बहनेवाले बम्बे में रेत जमा हो जाने से जल का प्रबाह बंद हो जाता है उसी प्रकार विषारी क्षार बीच में आ जाने से रक्त का प्रवाह बंध हो जाता है और शरीर आवश्यक पोषण न पाने के कारण मरण को प्राप्त हो जाता है। इस विद्वान् ने ज़ोर से कहा है कि कुछ फल ऐसे हैं कि जिनमें उपरोक्त संचित मल को हटाने की शक्ति मौजूद है। उन फलों में एक फल सेव भी है।

फल खाने से जितनी फुरती शरीर में आती है उतनी फुरती और किसी प्रकार के भोजन खाने से नहीं आती। जर्मनी के एक अखबार में पढ़ा था सन् १९०२ ईसवी में ड्रेसडेन और बर्लिन शहर के बीच एक दौड़ रक्खी गई थी जिसका फासला १२४ मील था और दौड़ने वालों की संख्या ३२ थी। ये सब ड्रेस्डेन से ७। बजे प्रातःकाल रवाना हुए इन में कार्लमन्न नाम का पुरुष २७ घंटे में बर्लिन पहुंचा जो कि फलाहारी था शेष सब पीछे रह गये।

योग शास्त्र में भी फलाहार की महिमा है योगी लोग शरीर के सब व्यापार बन्द करके अपनी सारी शक्ति मन में केन्द्रिभूत कर लेते थे। पाचन क्रिया में अधिक शक्ति व्यय न हो इस विचार से शरीर को क़ायम रखने के हेतु कन्द मूल फल खाते थे। यह कन्द मूल फल इतने पोषक होते थे कि उनको एक बार खा लेने पर फिर कई दिन तक भूख नहीं लगती थी। इस प्रकार वे लोग पाचन क्रिया करने में अधिक न खर्च करके संपूर्ण शक्ति को मानसिक और आत्मिक उन्नति में लगाया करते थे। इससे यह स्पष्ट है कि मानसिक आत्मिक उन्नति के लिये फलाहार बहुत उपयोगी है।

शमसी और क़मरी भी एक प्रकार की चिकित्सा है रङ्ग बिरङ्गी बोतलों में पानी भर कर धूप में रख दिया जाता है उस पानी में सूर्य की किरणें पड़ती हैं इस पानी द्वारा अनेक रोगों को दूर किया जाता है यदि पानी में सूर्य या चांद की किरणों का समावेश कराकर लोग रोग अच्छा कर लेते हैं तो रङ्ग बिरङ्ग के फलों में सूर्य की किरणें स्वाभाविक रूप से प्रवेश कर उन फलों को रोग दूर करने में कितना उपयोगी बनाती होंगी? इसका विचार पाठकों को स्वयं कर लेना चाहिये। पश्चिमी देशों में बहुत से ऐसे चिकित्सालय खुल गये हैं जिनमें केवल फल खिला कर रोग दूर किये जाते हैं। लन्दन अमेरिका में हजारों रोगी फल खिला कर ही अच्छे किये जाते हैं।

यह भी जानना चाहिये कि फल दो प्रकार के होते हैं। ताजे फल और सूखे फल। अङ्गूर, अनार, सेब व सन्तरा आदि फलों की गिनती ताजे फलों में है। बादाम, किसमिस, काजू, पिस्ता, अंजीर, खमानी, अखरोट आदि सूखे फल कहलाते हैं। फलहार पर रहने वाले मनुष्य को दिन रात में दो तीन बार करके आधा सेर से २ सेर तक फल खाने चाहियें, जाड़े के मौसम में ताज़े फल से सूखे फल दुगने खाने चाहियें। गर्मी में ताजा फल अधिक खाने चाहियें, सूखे बहुत कम खाने चाहियें। शेष अपनी प्रकृति देखनी चाहिये। जो पुरुष फलाहारी बनना चाहता है उसे प्रथम सादे अन्न पर रहने की आदत डालनी चाहिये इसके पश्चात् फलाहार प्रारम्भ करना चाहिये। पहले पहिल उसे एक बार अन्नाहार और एक बार फलाहार करना चाहिये कुछ दिन ऐसा करने के बाद उसे बिलकुल फलाहार आरम्भ कर देना चाहिये। फलाहार से उतर कर अन्नाहार है रोटी दाल चावल आदि इस प्रकार के भोजन को हम लोग सैकड़ों वर्षों से करते चले आ रहे हैं, इस भोजन की चर्चा पाश्चात्य देशों में भी अब बड़े जोरों से हो रही है। और वहां के बहुत से निवासी इसकी उपयोगिता समझने लगे हैं। लेकिन अन्न जितना सादा होगा उतना ही लाभदायक होगा, खेत में लगी हुई गेहूँ की बालों का गुण सब से अधिक है। इससे उतर कर भिगोये हुये गेहूँ का, इससे उतर कर रोटी का, इससे

उतर कर पूरी का, इन सबसे उतर कर पकवानों का है। कहने का तात्पर्य यह है कि असली अन्न का जितना अधिक रूपान्तर होता जायगा उतना ही उसका गुण कम होता चला जायगा। प्रचलित अन्नों में से गेहूँ और चावल का अधिक उपयोग होता है, कोई कहता है गेहूँ चावल से अधिक गुणकारी है और चावल को गेहूँ से अधिक उपकारी मानता है। हमारी समझ में तो जहां का जल वायु जैसा हो वहां वही अन्न गुणकारी समझना चाहिये। बंगाल में प्रकृति ने चावल अधिक पैदा किया है तो बंगालियों का मुख्य आहार चावल है और चावल उनके लिये अधिक गुणकारी है और पंजाब में प्रकृति ने गेहूँ अधिक पैदा किया है। अतएव पंजाबियों के स्वास्थ्य के लिये गेहूँ चावल से अधिक गुणकारी है। संयुक्त प्रांत में चावल और गेहूँ दोनों उत्पन्न होते हैं अतएव यहां के निवासियों के लिये दोनों अन्न समान गुणकारी हैं। यही हाल प्रत्येक प्रांत के निवासियों का समझना चाहिये। जिस अन्न को प्रकृति ने जिस प्रांत में पैदा किया है और अधिकता से पैदा किया है वही अन्न उस प्रांत के लिये अधिक गुणकारी है। गेहूँ और चावल के अतिरिक्त चने का भी व्यवहार होता है। चना भी एक अच्छा अन्न है और लोगों के मुख से यह शब्द सुनाई पड़ता है कि जो खायगा चना वही रहेगा बना लेकिन चना १०० में ८० को हजम नहीं होता, क्या किया जाय, चना चूंकि गेहूँ और चावल से सस्ता है

इसलिये विचारे ग़रीब लोग इसी का अधिक प्रयोग करते हैं। तथापि थोड़ा चना अमीर ग़रीब सब को खाना चाहिये। चने का आटा दर दरा होने से पेट को साफ रखता है। रात को भिगोये कच्चे चने सबेरे खाने से शरीर बलिष्ठ होता है। गेहूँ और चने की मिली रोटी खाई जाय तो कोई हर्ज नहीं। बेसन गुणकारी नहीं है, पौदे पर लगे हुए चने अधिक लाभदायक हैं। संयुक्त प्रान्त में ज्वार, बाजरा भी अधिक होता है, बाजरा गर्म होता है, जुआर दस्तावर होती है। अतएव इनका अधिक प्रयोग नहीं करना चाहिये, हाँ जाड़े के मोसम में बाजरा लाभदायक है।

दालों में उड़द, मूंग, अरहर, मसूर और चना है। मसूर और चने की दाल के अधिक खाने का चलन नहीं है। मूंग, उड़द, अरहर की दाल खाने का अधिक व्यवहार है। दिल्ली के पूर्वीय भाग में अरहर की दाल का बहुतायत से प्रयोग किया जाता है और पश्चिमी भाग में उड़द का अधिक प्रयोग किया जाता है। मूंग की दाल हलकी होती है, प्रायः बीमारों को दी जाती है।

गेहूँ का आटा जितना मोटा हो उतना ही अच्छा है। आटे में से चोकर निकालने का रिवाज़ बुरा है, चोकर खुरदरा होने से पेट को साफ़ रखता है और पाचक क्रिया में सहायता देता है। हाथ चक्की का पिसा हुआ आटा सर्वोत्तम होता है, इस से उतर

कर घराट का होता है और मैदा गरिष्ठ होती है, अतः त्याज्य योग्य है। गांधीजी कहते हैं —प्रत्येक घर में एक चक्की अवश्य होनी चाहिये और घर की स्त्रियों को अन्न पीसना चाहिये।

हमारे घरों में स्त्रियों के लिये कोई व्यायाम नहीं है। एक घंटा आटा पीसने से व्यायाम हो सकता है। दो काम एक साथ सिद्ध होते हैं, खाने को आटा अच्छा मिलता रहे और स्त्रियाँ स्वस्थ रहें। अमीर घरों की स्त्रियों को आटा पीसने में संकोच नहीं करना चाहिये। पीसने वाली स्त्रियों के स्वास्थ्य पर ध्यान देने से पीसने की उपयोगिता समझ में आ जायगी।

चावल को पकाने में लोग मांड को निकाल कर फेंक देते हैं, मांड निकला हुआ चावल देखने में सुन्दर प्रतीत होता है, और मांड मिला हुआ चावल सुन्दर प्रतीत नहीं होता। याद रक्खो—मांड के साथ वास्तव में अधिक पोषक द्रव्य निकल जाता है। इसलिये सुन्दरता की तरफ न जाकर गुण की तरफ जाना चाहिये, और मांड मिला ही चावल खाना चाहिये। दाल भी छिलके समेत खानी चाहिये, धोई हुई दाल से छिलके वाली दाल लाभदायक है। दाल में नाना प्रकार के चट पटे मसाले हरगिज न डालने चाहियें यह हानिकारक ही हैं। केवल जीरे का छोंक लगा लेना ही काफी है। तरकारी पेट और खून को साफ करती हैं अतः भोजन के साथ तरकारी भी खूब खानी चाहियें। परबल और घीया की तरकारी अच्छी है।

आलू, भिण्डी सब प्रकार की गोभी यह दूसरे दर्जे की तरकारी हैं। बैंगन और सीताफल यह तीसरे दर्जे की तरकारी हैं। सब प्रकार के शाक, पालक, चौलाई, वथुआ आदिक सब तरकारियों से अधिक गुणकारी हैं। इसलिये इन का अधिक व्यवहार करना चाहिये। अधिक मिर्च मसाले, शाक तरकारियों में नहीं डालने चाहियें। पूरी, कचौरी, पक्वान्न, मिठाई अधिक नहीं खाने चाहियें। लोगों का ख्याल है कि इनके खाने से ताकत अधिक बढ़ती है, लेकिन वास्तव में इनके खाने से ताकत नहीं आती। उल्टा यह पेट को खराब कर पाचन शक्ति को बिगाड़ देते हैं। हाँ बाहरी द्रव्य के कारण शरीर अवश्य फूल जाता है। अधिक मिठाइयां खाने से प्रायः पेशाब के साथ सफेदी गिरने लगती है। मिठाई खाने के दिन त्यौहार ही रिजर्व कर दिये गये हैं। अतः पूरी कचौरी और मिठाई नित्य नहीं खानी चाहियें।

दूध एक अच्छा पेय पदार्थ है बल्कि बहुत ही अच्छा पेय है। करीब करीब सभी वैद्य और डाक्टरों ने दूध की प्रशंसा की है। दूध में वह सब पदार्थ मौजूद हैं जिनसे शरीर का पोषण होता है। मस्तिष्क से काम करने वालों को दूध पाव आध सेर अवश्य पीना चाहिये। दूध शनैः शनैः पीना अच्छा है, गटगट पीना अच्छा नहीं है।

सब से अच्छा दूध धारोष्ण (ताजा दुहा हुआ) होता है।

ऐसा दूध जल्दी पचता है। गर्म किया हुआ भी दूध अच्छा है, अथवा दो चार उबाल आनें पर दूध उतार कर मिश्री मिलाकर पीना चाहिये। दूध को गाढ़ा बना कर नहीं पीना चाहिये इसके गुण कम हो जाते हैं और गरिष्ठता आ जाती है। रबड़ी, खोआ, मलाई यह सब गरिष्ठ हैं और दूध से अधिक उपयोगी नहीं हैं। अतः इनका व्यवहार बहुत कम करना चाहिये। दाल तरकारी में नमक कम डालना चाहिये दाल के साथ कुछ घृत भी खाना चाहिये। अचार और मिर्चों का सेवन बहुत न करना चाहिये। नींबू का अचार अच्छा होता है। आम का कभी कभी खाने में हानि नहीं है लेकिन रोज़ का अभ्यास नहीं डालना चाहिये। इसलिये बनस्पत्याहार में रोटी, दाल, चावल, शाक भाजी खाने चाहियें और दूध पीना चाहिये।

तीसरे प्रकार का आहार मांसाहार है—भारतवासियों को तो मांसाहार की हानियां बतलाने की आवश्यकता नहीं है पाश्चात्य देश के लोग भी बनस्पत्याहारी बनते जा रहे हैं। जर्मनी के प्रसिद्ध डाक्टर लुई कोनी ने माँसाहार को बड़े ज़ोर से मना किया है।

मांसाहारी पुरुष का स्वभाव तामसी होता है, उसको क्रोध बहुत जल्दी आता है, उसका मन उसके वश में नहीं रहता। मन की शक्ति उसे नहीं मिल सकती है। हिन्दुस्तान के ईसाई मुसलमान मांसाहारी तो होते ही हैं, किन्तु शोक इस बात का

है कि अनेक हिन्दू भी मांस का व्यवहार करने लग गये हैं। हिन्दुओं में इसका व्यवहार नई रोशनी के आने पर ही हुआ है। हिन्दुओं के मांस खाने से बकरे का मांस महंगा हो गया है। बकरे के मांस की महंगाई के कारण मुसलमान और ईसाई लोग गऊ के मांस को अधिक खरीदने लगे हैं। क्योंकि गऊ का मांस बकरे के मांस से सस्ता मिलता है। भारतवर्ष में गो बध इसलिये ही बढ़ गया है और बढ़ता जा रहा है। इसलिये मेरी प्रार्थना सब धर्मावलम्बियों से है कि वह मांस खाना छोड़ दें। लेकिन गौ और ब्राह्मणों की रक्षा का दम भरने वाले हिन्दुओं को तो अवश्य ही छोड़ देना चाहिये, मांस के साथ साथ देश में शराब पीने का रिवाज भी बहुत बढ़ गया है, लाखों रुपये केवल शराब में खर्च किये जाते हैं। प्रत्येक शहर और बड़े ग्राम में शराबघर मौजूद है। शराब बनाते वक्त हजारों कीड़े मकोड़ों का भी रस शराब के साथ मिलकर पीने वालों के पेटों में जाता है। शराबी जब शराब पीकर बाहर निकलता है तो प्रायः वह नालियों में गिर पड़ता है और कुत्ते उसके मुख पर पेशाब तक कर देते हैं। उसका दिमाग कमजोर और बुद्धि भ्रष्ट हो जाती है। अतः मांस और मदिरा सर्वथा त्याज्य होने चाहियें।

हम क्या खायें और कब खायें ?

प्रत्येक भोजन में फैट्स प्रोटीन, और कार्बोहाइड्रेट मिला हुआ है। किसी में एक पदार्थ की अधिकता है और किसी में दूसरे या तीसरे की, साधारणतया सब प्रकार के अन्नों में कारबोहाइड्रेट अधिक होता है। दाल में प्रोटीन ज्यादह है, घी और तेल में फैट्स ज्यादह है कार्बोहाइड्रेट से मांस की वृद्धि होती है। इसलिये शरीर को स्वस्थ रखने के लिये ऐसे भोजन की आवश्यकता है, जिसमें यह सब पदार्थ आवश्यक परिमाण में हों। केवल फैट, प्रोटीन, या कार्बोहाइड्रेट के खाने से मनुष्य स्वस्थ नहीं रह सकता। हमारे पूर्व पुरुषाओं ने नित्य का भोजन रोटी, दाल, शाक़, भात, तरकारी, घृत, दूध, यह सादा भोजन रक्खा है, इस भोजन में सब आवश्यक पदार्थ मिले हुए हैं। रोटी, भात में कार्बोहाइड्रेट है, दाल और दूध में प्रोटीन है और घी में फैट है। इस भोजन के परिवर्तन की कोई आवश्यकता नहीं है। इसी नियत किये हुए भोजन से मनुष्य स्वस्थ रह सक्ता है, केवल फल और दूध ऐसे हैं जिनमें यह तीनों पदार्थ आवश्यक परिमाण में मिलते हैं। अतएव केवल फल खा कर वा दूध पीकर भी मनुष्य मजे में स्वस्थ रह सकता है। जवान मनुष्य के लिये निम्न लिखित परिमाण का भोजन

२४ घन्टे में थोड़ा २ करके प्रत्येक मनुष्य के लिये काफी समझना चाहिये।

आटा १० छटांक, दाल २ छटाँक, चावल २ छटांक, घी आधी छटांक, नमक पाव छटांक, तरकारी ४ छटांक, दूध आधा सेर, फल १ पाव। भोजन उस समय करना चाहिये जब क्षुधा खूब लगी हुई हो। ध्यान रहे असली क्षुधा और नकली क्षुधा में बहुत अन्तर है।

इस ओर कुछ मनुष्य सोडावाटर, लेमोनेड, आइसक्रीम, पकवान तथा दूसरे स्वादिष्ट पदार्थ खाकर क्षुधा निवारण करते हैं। किन्तु इन मनुष्यों को शीघ्रही अनुभव हो जाता है कि मीठे पानी पीने वा स्वादिष्ट भोजन करने से उनकी स्वाभाविक क्षुधा निवारण नहीं होती, इस चक्कर में पड़ने से बल्कि उनकी स्वाभाविक भूक नष्ट हो जाती है। एक बार जब आदत पड़ जाती है तो उनको अन्न की अपेक्षा ये स्वादिष्ट पेय और खाद्य पदार्थ अधिक रुचिकर मालूम होते हैं। वे फिर अपने जीवन में सच्ची भूख का अनुभव कभी नहीं करते।

हमारे घर के लड़के लड़कियों की सच्ची क्षुधा लाड़ प्यार के कारण नष्ट हो जाती है। लाड़ प्यार में मनमाना पकवान व मिठाइयां खोआ खुरचन आदि खिलाने से असली क्षुधा नष्ट हो जाती है।

हमारे देश का यह हाल है कि माता पिता जितने अमीर

होते हैं वह उतनी ही नजाकत के भोजन खुद भी करते हैं और अपने बालकों को भी कराते हैं। सच्ची क्षुधा क्या है ? वह इन्हें कभी अनुभव नहीं होता, स्वाभाविक भूख लगने के समय मुख में लार उत्पन्न होती है और मन में ख़ास प्रकार की चेतनता पैदा होती है। इस समय यदि कोई रोटी का नाम ले देता है तो मुख में लार भर आती है। इस समय जो अन्न खाया जाता है उसमें विशेष आनन्द आता है। लेखक सन् १६ या १७ में पठानकोट से डलहौजी आर्य समाज के उत्सव पर अपने ४ मित्रों के सहित पठानकोट से मोटरकार में जा रहा था मार्ग में १०॥ बजे के लगभग पहाड़ गिर गया और मार्ग बन्द हो गया। १२ बजे के बाद सख्त भूख लगी, यहां जंगल में क्या रक्खा था, क्षुधा से जब अत्यन्त पीड़ित हुए तो साथी ने कहा चलो पहाड़ पर चढ़ो मकई का खेत है भुट्टे तोड़ कर खावेंगे। कुरास्ते से कठिनता पूर्वक पहाड़ पर चढ़ कर मकई के खेत में पहुंचे और एक भुट्टा तोड़ा उसका शब्द दूर तक पहुंचा, तो आवाज़ आई कौन है किसने छल्ली तोड़ी है खड़ा रह। हम चारों के चारों सहम गये। वह जब निकट आया तो वह भी हमारा वेष भूषा देखकर निस्तब्ध सा हो गया, नरम शब्दों में उसने पूछा तुम कौन हो, कहाँ जाते हो, कहां से आये हो। हमने यथोचित उत्तर दिया कि १ पठानकोट २ लाहौर से आया है और तीसरा दिल्ली का

रहने वाला है। हम सब इस समय भूख से अत्यन्त पीड़ित हैं। हमें कोई ग्राम बतलाओ हम भोजन करें। इस समय मध्याह्न के २।। बजे थे। वह अपने साथ एक ग्राम में ले गया वहाँ उसने एक बुढ़िया से पहाड़ी बोली में कहा यह लोग भूखे हैं पहाड़ के गिर जाने से यह सड़क पर रुके हुए हैं। हम बैठ गये वह चला गया थोड़ी देर में बुढ़िया मकई की चार रूखी रोटी लाई, एक एक रोटी ले ली मगर खाई न जाय मुख में फूल जाय एक ने कहा माई थोड़ा थोड़ा नमक भी दे दो। उसने नमक की एक डली ला दी जो छटांक के क़रीब होगी। उसके पीसने का कोई साधन न था! एक पत्थर के टुकड़े से जमीन में गड़े पत्थर पर रखकर उसे दरदरा करके खाने लगे, फिर वह बुढ़िया एक गिलास दूध भी लाई दूध का गिलास सब ने मेरे ही अर्पण कर दिया तब मैंने वह एक रोटी अपने हलक से नीचे उतारी इन मकई की रोटियों से अत्यन्त भूख में वह आनन्द आया जो कि आज तक याद है। चलते समय मेरे एक मित्र ने २) जेब से निकाल कर बुढ़िया के सामने किये कि यह लो, रुपये देखकर बुढ़िया बड़ी नाराज हुई। रुपये न लिये, वह कहने लगी मेरी लड़की बीमार है इसलिये मैं गरम रोटी आप लोगों को न दे सकी और कहने लगी आप जैसे बड़े आदमी मेरे यहां कब कब आवें आज मेरा बड़ा शुभ दिन है। लेखक ने उस बीमार लड़की को देखा और कुछ औषधी भी दी, और

अपने मित्र से कहा २) दो रुपये इस लड़की के बिस्तर में तुम रखकर यहाँ से चलते बनो, रास्ता खुल गया होगा। हम सब चल कर ४॥ बजे मोटर पर आगये शाम को वेलून बाजार में पहुंच गये।

पाठकगण ऐसे समय में असली भूख का अनुभव होता है हर समय नहीं होता। अतः प्रत्येक मनुष्य को सच्ची भूख लगने पर ही भोजन खाना चाहिये। भोजन पेट भर दो समय खाना चाहिये। कुछ लोग दूसरे समय पूरी खाते हैं, पूरी खाने से रोटी खाना अच्छा है। भोजन सादा ही लाभदायक होता है। वह मनुष्य को दीर्घ जीवन प्रदान करता है। प्रातः ७ बजे शाम को ४ बजे जलपान की आवश्यकता हो तो केवल दूध या फल का ही जलपान करना चाहिये मिठाइयों का जलपान करना हानिकारक है। इससे भूख मर जाती है, और दोनों समय के भोजन में आनन्द नहीं आता, फल और दूध का ही जलपान करना चाहिये। रात को भी दूध पीना चाहिये। भोजन करते समय पानी कम पीना चाहिये, भोजन खूब कुचल २ कर करना चाहिये, इतना कुचलो कि वह थूक में मिल जाय। ईश्वर ने ३२ दांत दिये हैं तो ६४ बार तो अवश्य कुचलना ही चाहिये जो सर्वोत्तम है। भोजन धैर्य पूर्वक करना चाहिये भोजन को दांतों से कुचल २ कर पतला बना कर जो निगलता है, वह अवश्य दीर्घजीवी होता है। भोजन ठूंस २ कर नहीं खाना

चाहिये। अर्थात कम करना चाहिये। कहावत है—"कम खाना और ग़म खाना अच्छा है।

महात्मा बुद्ध ने एक बार कहा था हलका भोजन खानेवाला महात्मा है। संभल कर दो बार खाने वाला बुद्धिमान् और भाग्यवान है। इस से अधिक बे तादाद खानेवाला महामूर्ख, अभागा, और बिना सींग पूँछ का पशु है। आज कल अधिक भोजन करने की प्रथा बहुत बढ़ी हुई है, लोग तह पर तह जमाते चले जाते हैं। रबड़ी, खोआ, रसगुल्ला, इमरती, कुलफी खूब उड़ाये जाते हैं। याद रक्खो पेट को खूब ठूंस ठूंस कर भरने से हैजा बहुत जल्दी होता है और इन्फ्ल्यूएंजा हो जाने की भी आशंका रहती है अतएव भोजन अल्प और सात्विक होना चाहिये, तामसिक भोजन का सदैव त्याग करना चाहिये। सात्विक और तामसिक भोजन का विवेचन भगवान कृष्ण ने गीता में किया है वहां देखिये।

सात्विक भोजन—ताजा, रस युक्त, हलका, स्नेह युक्त और प्रिय हो, गेहूँ, चावल, जौ, मूंग, अरहर, चना, दूध, घी, चीनी, शुद्ध व पके हुए फल सेंधा नमक यह सात्विक हैं।

त्याज्य भोजन—अत्यन्त उष्ण, कड़वा, रूखा, चटपटा खट्टा, गरिष्ठ जैसे खटाई, लाल मिर्च, प्याज, लहसन, मांस, मछली, अण्डा, शराब, चाय, काफी, तम्बाकू, गांझा, भंग, आदि तामसी आहार हैं, इनसे काम क्रोध बढ़ता है, और आयु

तेज, सामर्थ्य घटता है यह त्याज्य हैं। भोजन के समय विचार पवित्र और ऊंचे होने चाहियें। विचारों का और भोजन का बड़ा गहरा सम्बन्ध है। भोजन करते समय हमेशा प्रसन्न रहना चाहिये, भोजन करने के पश्चात् आधा घन्टे तक कोई मानसिक और शारीरिक काम नहीं करना चाहिये।

व्यायाम।

व्यायाम न करने से हमारा स्वास्थ्य शनैः २ बिगड़ता जा रहा है। और अल्पआयु की मृत्यु संख्या बढ़ती चली जा रही है। कालेज और स्कूलों में पढ़नेवालों की शारीरिक अवस्था अत्यंत शोचनीय है, अठारह २ बीस २ वर्ष के नवयुवक जिनके चेहरे हीरे की तरह चमकने चाहियें थे आज उनके चेहरे क्षीणकाय पीले २ मलीन दिखलाई देते हैं। शरीर और कपड़ों के मैले होने के डर से वह अखाड़े में दण्ड बैठक और कुश्ती करने नहीं जाते, कुछ इने गिने विद्यार्थी हाकी फुटबॉल क्रिकेट खेलने के लिये फ़ील्ड में जाते हैं। कुछ टहलने चले जाते हैं। किन्तु अधिकतर विद्यार्थी न तो फील्ड में जाते हैं और न टहलने के लिये बाहर खुली हवा में निकलते हैं, विद्यार्थी समुदाय इसी कारण अस्वस्थ रहता है, और हमारे होनहार जवान छोटी उमर में ही मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। दौलत-

मन्दों की हालत भी विद्यार्थियों की तरह शोचनीय है। वह दिन रात तकियों के सहारे गद्दी पर पड़े रहते हैं, बहुत सों के शरीर का माँस थुलथुला हुआ लटका करता है, और ढोलसा पेट भी आगे लटकता रहता है, सदैव इनको बदहज़मी रहती है। इनका वीर्य भी दूषित हो जाता है। सन्तान नहीं होती अगर होती है तो लड़कियां ही लड़कियां होती हैं। धनवानों के और विद्यार्थियों के स्वास्थ्य नष्ट होने के कारण दो हैं। १ ब्रह्मचर्य का नाश, २ व्यायाम का अभाव।

व्यायाम का उद्देश्य— मेदे में भोजन के पचने से रस बनता है और रस से ख़ून बनता है। तभी यह रक्त नियम पूर्वक नाड़ियों में परिभ्रमण करता है। भोजन ठीक न पचने के कारण रक्त चालिनी सब नाड़ियां रक्त ग्रहण करने में अशक्त हो जाती हैं और इसलिये शरीर शिथिल हो जाता है। शरीर की नाड़ियां बिजली के तार की तरह निःसत्व हो जाती हैं। जिस प्रकार बिजली की धारा से बिजली के तार में उत्तेजना होती है, उसी प्रकार व्यायाम द्वारा खून में गर्दिश पहुंचने से शरीर की नश नाड़ियां उत्तेजित व कार्य-शील हो जाती हैं। भोजन को पचाने और उसमें से रस खींचने के लिये भी शरीर में गर्मी की आवश्यकता है। और वह गर्मी भी व्यायाम ही द्वारा पैदा की जा सकती है। व्यायाम द्वारा गर्मी पहुंचने से शरीर की नस नाड़ियां भोजन के रस

को इस प्रकार खींचने लगती हैं। जैसे पानी को स्पंज। शरीर में इस ग्राहक शक्ति को पैदा करना ही वास्तव में व्यायाम का मुख्य उद्देश्य है। व्यायाम का दूसरा उद्देश्य मल को शरीर से बाहर निकाल फैंकने की शक्ति को बढ़ाना भी है। हमारे शरीर में जिस प्रकार पोषक द्रव्य ग्रहण करने के मार्ग हैं। इसी प्रकार बिजातीय द्रव्य (फारन मैटर) को भी बाहर निकाल फेंकने के बहुत से मार्ग हैं। बिजातीय द्रव्य को बाहर निकाल फैंकने के लिये भी गर्मी की आवश्यकता है और वह व्यायाम द्वारा ही पैदा हो सकती है, अतः भोजन को पचाना और मलको शरीर से बाहर दूर फेंकने में सहायता देना व्यायाम के मुख्य उद्देश्य हैं। जिसका भोजन ठीक रीति से पचेगा, और जिसका मल ठीक रीति से बाहर निकलेगा वही मनुष्य स्वस्थ रह कर निरोग और दीर्घजीवी बनेगा। व्यायाम दो प्रकार से किया जाता है—एक नियमित दूसरा अनियमित। व्यायाम के नियमों को ध्यान में रखते हुये जो व्यायाम किया जाता है वह नियमित व्यायाम कहलाता है, और इसके विपरीत का व्यायाम अनियमित है। लुहार और सुनार दिन भर हथोड़ा चलाते हैं यह अनियमित व्यायाम है इससे उनका शरीर स्वस्थ और बल युक्त नहीं होता। पहिले नियम से कुछ समय तक प्रातःकाल जो व्यायाम करता है, यह नियमित व्यायाम है। इस प्रकार के

व्यायाम से शरीर सुडौल, बलयुक्त और सुसङ्गठित होता है। व्यायाम करते समय शरीर के अङ्ग की तरफ अपनी इच्छा शक्ति (विल पावर) को पूर्णतया लगाना चाहिये। इच्छा रहित व्यायाम लाभकारी नहीं होता। और इसी कारण बहुत से लोग व्यायाम के लाभों से प्रायः वंचित रहते हैं जिस पेशी (Muscle) को जितना मजबूत करना चाहें उस पेशी में व्यायाम करते समय उतनी ही इच्छा शक्ति लगानी चाहिये। व्यायाम करते समय पेशियों में कुछ पीड़ा होने लगती है इससे व्यायाम बंधन करनी चाहिये, आठ दिन बाद यह पीड़ा स्वयं बंद हो जाती है। आरंभ में अधिक व्यायाम न करना चाहिये, शनैः २ बढ़ाना चाहिये।

किसको कौनसी व्यायाम करनी चाहिये ?

इसकी व्यवस्था प्रत्येक व्यक्ति की अवस्था पर निर्भर है। मुद्गर हिलाना, दण्ड करना, कुश्ती लड़ना, दौड़ लगाना, डंबल करना, हांकी, फुटबॉल, क्रिकिट खेलना, चैस्ट एक्स पैंडर खेंचना, हैंड ग्राइप, इत्यादि व्यायाम करनी चाहियें। १० वर्ष के बालक बालिकाओं से व्यायाम न कराना चाहिये। वह स्वयं प्रातःकाल सायङ्काल तक खेलते कूदते रहते हैं, उनकी यही व्यायाम काफी है। १० से ऊपर १६ वर्ष तक की अवस्था से व्यायाम आरम्भ करना चाहिये। इस अवस्था

में शरीर की हड्डियां मुलायम होती हैं। अतः उनकी वृद्धि सरलता से हो सकती है। १६ वर्ष के बाद लड़कों को कठिन व्यायाम करने की आवश्यक्ता है। ५० से १०० तक दण्ड करने चाहियें। कुश्ती लड़ना चाहिये। वृद्धावस्था में व्यायाम कम करनी चाहिये इस अवस्था में अङ्ग प्रत्यङ्ग ढीले हो जाते हैं। इस अवस्था में तो प्रातः सायं खुली हवा में टहलना अत्युत्तम है।

तेल की मालिश भी व्यायाम है इसमे भी शरीर में गर्मी पैदा होती है। शरीर के छिद्रों का मल इससे निकल जाता है और चमड़े के क्रिमि मर जाते हैं।

व्यायाम का सर्वोत्तम समय प्रातःकाल का है। शौचक्रिया से निवृत्त होकर करना चहिये। आध घन्टा व्यायाम करके १ घन्टा विश्राम कर फिर स्नान करना चाहिये व्यायाम का स्थान सुन्दर साफ दुर्गन्धि रहित हवादार होना चाहिये।

हमारे यहां स्त्रियों के लिये व्यायाम का कुछ भी प्रबन्ध नहीं है, पुरानी जो प्रथा थी वह तो छोड़ दी, नई प्रथा ग्रहण की नहीं, परिणाम यह हुआ स्त्री जाति निर्बल, शिथिल और सदैव रोगिणी बनी रहती हैं। कोई भी वीराङ्गना कहलाने योग्य नहीं। हमारे पूर्वजों ने स्त्रियों की व्यायाम के लिये चक्की पीसना और दूध बिलोना रक्खा था, यही व्यायाम मैं तो स्त्रियों के लिये सर्वोत्तम मानता हूं। इससे प्रथम तो

दांतों के लिये बहुत अहितकर है। बालक से लेकर बूढ़े तक पान चबाते हैं। धनिक लोगों के मुख में तो पान के बीड़े हर समय भरे रहते हैं। बाज़ लोग पान के साथ साथ तम्बाकू भी खाते हैं। कैसा दुःख है कि रुपया खर्च करके दांतों को कमज़ोर और काला करते हैं। बाज़ लोग कहते हैं कि हम तो मुख शुद्धि के लिये पान खाते हैं। मुख शुद्धि तो लवङ्ग, इलायची, सुपारी, जावित्री से भी हो सकती है तो फिर पान से क्यों की जाय? पान से मुख शुद्धि करना यह कथन बहाना मात्र है। बहुत गर्म गर्म भोजन करने से और बर्फ का अधिक व्यवहार करने से भी दांत कमज़ोर हो जाते हैं। अतएव दांतों के कमज़ोर करनेवाली चीज़ों को छोड़कर सफाई द्वारा सुन्दर और सुदृढ़ बनाना चाहिये।

गहरी नींद—जब रात को नींद नहीं आती तो दिन भर तबियत अस्वस्थ रहती है। नींद आंखों के सामने छाई रहती है, और किसी काम के करने में जी नहीं लगता। जब तक इस नींद की पूर्ति दूसरी रात में नहीं हो जाती तब तक तबियत बे चैन सी ही रहती है। अतः स्वास्थ ठीक रखने के लिये गहरी नींद का आना भी अत्यन्त आवश्यक है। अंग्रेज़ी की एक कहावत बचपन में सुनी थी जिसका यह भाव था कि जल्दी सोने और जल्दी उठने से मनुष्य स्वस्थ, धनवान और बुद्धिमान् होता है। प्रकृति की तरफ एक नज़र डालने से इस कहावत की सत्यता

प्रमाणित हो जाती है। सायंकाल बसेरा लेने के लिये पक्षियों का समुदाय नित्य ही उड़ता हुआ दिखलाई पड़ता है। और चार बजे प्रातःकाल उनका बोल फिर सुनाई देने लगता है। जंगली पशुओं की भी यही अवस्था है। ९॥ बजे से १०॥ बजे तक तो प्रत्येक जवान पुरुष को अवश्य सो जाना चाहिये, ४॥ बजे से ५ बजे तक प्रातःकाल ब्राह्म मुहूर्त में उठ जाना चाहिये। किसी पुरुष किसी स्त्री को कितने घंटे तक सोने की आवश्यकता है यह उसकी अवस्था और परस्थिति पर निर्भर है। एक जवान पुरुष को कम से कम ६ घंटे से ७ घंटे तक सोना चाहिये। बच्चे और बूढ़े ८ या ९ घंटे तक भी सो सकते हैं। जिन लोगों को शारीरिक परिश्रम अधिक करना पड़ता है, उन्हें मानसिक परिश्रम करने वालों से अधिक सोने की आवश्यकता है। हमेशा ऐसे स्थान पर सोना चाहिये जहाँ हवा बराबर आती जाती रहे। कमरे से बरामदे में सोना अच्छा है, अगर कमरे में सोना है तो कमरे के चारों तरफ खिड़कियां खोल देनी चाहियें। चिराग़ जला कर कमरा बन्द करके कभी नहीं सोना चाहिये। एक कमरे में जितने कम आदमी सोवें उतना ही अच्छा है। दिल्ली जैसे बड़े बड़े शहरों में जहाँ मकानों का किराया अधिक लगता है, वहाँ पर प्रायः एक कमरे में अधिक मनुष्य सोते हैं। ऐसा करना अच्छा नहीं है। सांस लेने के लिये स्वच्छ हवा न मिलने के कारण

प्रायः वह रोगी रहते हैं। पुरुष और स्त्री को भी अलग अलग सोना चाहिये। सोते समय मुख को खुला रखना चाहिये। मुख ढांपने से मुख की निकली हुई हवा उसी चादर या लिहाफ में ही रह जाती है और श्वास द्वारा वही हवा बार बार आती जाती रहती है, इससे स्वास्थ के बिगड़ जाने की संभावना रहती है, चाहे जाड़ा हो चाहे गर्मी, हर मौसम में सदैव मुख खोल कर ही सोना चाहिये। दिन में जो कपड़े पहने जाते हैं उनका प्रयोग रात्रि में न करना चाहिये। सोने के कपड़े अलग होने चाहियें। १ कुरता, १ धोती या १ पाजामा काफी है। इनको प्रातः नहाते समय धो डालना चाहिये। ब्रह्मचारियों को तख्त पर और गृहस्थियों को खट्वा पर सोना चाहिये, बिछौना साधारण होना चाहिये। बहुत भारी नरम गद्दे की आवश्यकता नहीं है। बिछौना साफ होना चाहिये उसके ऊपर १ चादर हो उसे नित्य नहीं तो सप्ताह में एक बार तो अवश्य धोना चाहिये। बिस्तर रोज धूप में सुखाना चाहिये। सप्ताह में एक बार तो अवश्य धूप में डालना चाहिये। सोने के लिये परमेश्वर ने रात बनाई है। अतएव रात को ही सोना चाहिये। दिन में सोना हानिकारक है। बाज़ लोग गर्मी के मौसम में रोटी खा कर सो जाते हैं। ऐसे मनुष्य अपना स्वास्थ, सो कर आप बिगाड़ते हैं। भोजन के पश्चात् १ घंटा आराम अवश्य करना चाहिये न कि सोना चाहिये। सोने

और विश्राम लेने में अन्तर है। दिन में सोने से रात की नींद भङ्ग होती है। दिन भर परिश्रम करने के अनन्तर १० बजे तक सो जानेवाले और ४ बजे उठनेवाले मनुष्य को गहरी नींद आनी चाहिये। गहरी नींद में स्वप्न नहीं आते हैं। और प्रातः ४ बजे उठते ही उसे ऐसा जान पड़े कि मैं अभी सोया था यही गहरी नींद है। जिन मनुष्यों को गहरी निद्रा नहीं आती वह स्वप्न ही देखते रहते हैं। ऐसे मनुष्यों को न तो यह कह सकते कि यह सोये और न यह कह सकते कि जागते रहे हैं। जिस मनुष्य को रात दिन चिंता लगी रहती है उसे गहरी नींद नहीं आती। और जो लोग रात को नाटक सिनेमा देखने के लिये जाते हैं उनको भी गहरी नींद नहीं आती। क्योंकि उनके सोने जागने का समय निश्चित नहीं रहता। जिनका चित्त हमेशा विषयों की खोज में भटका करता है, उन्हें भी निद्रा नहीं आती है। जो लोग रातको ठूंस ठूंस भोजन करते हैं उन्हें भी रात को गहरी नींद नहीं आती। जो लोग दिन में परिश्रम नहीं करते, सो सो कर दिन बिताते हैं, उन्हें भी रात को गहरी नींद नहीं आती। गहरी नींद न आने से मनुष्य का मस्तिष्क क्रमशः बिगड़ जाता है। और ऐसे मनुष्य अल्पायु में परलोक गामी होते हैं।

अतएव प्रत्येक मनुष्य का कर्तव्य है कि वह जिस प्रकार

हो, अपना स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिये गहरी नींद सोने का हर प्रकार प्रयत्न करें।

निद्रा के सम्बन्ध में कुछ नियम —

१—जहां तक हो सके बाहर हवादार स्थान में सोना चाहिये। यदि कमरे में सोवें तो कमरे के किवाड़ और सब खिड़कियां खोल देनी चाहियें। २—मुख ढाँप कर कभी न सोना चाहिये। ३—सदैव अकेला सोना चाहिये। और सोते समय श्वाँस नाक से लेना चाहिये। ४—हमेशा करवट से सोना चाहिये। ५—सोने से तीन घन्टे पहिले भोजन कर लेना चाहिये। रात का भोजन हल्का होना चाहिये। ६—सोने से पहिले पेशाब कर लेना चाहिये। और हाथ पैर ठन्डे पानी से धो लेना चाहिये। ७—सोने के पूर्व सब चिंताओं को छोड़ कर थोड़ा ईश्वर का ध्यान कर लेना चाहिये। ८—९, १०, बजे के बीच सोना और ४, ५, बजे के बीच जाग जाना चाहिये। नौजवान को ६, ७, घन्टे तक सोना चाहिये।

१२—मल विसर्जन—इस शब्द के सुनने से बहुतों को घृणा पैदा होगी, और बहुत से यह कहने लगेंगे कि इस विषय को इस पुस्तिका में जगह न मिलनी चाहिये।

किन्तु मेरी समझ में ऐसा विचार करना भारी भूल है।

इस विषय की तरफ ध्यान न देने के कारण ही तीन चौथाई मनुष्य नाना प्रकार की शारीरिक और मानसिक व्यथाओं से पीड़ित हो रहे हैं।

मुख से लेकर पाखाने के रास्ते तक एक बड़ी नली चली गई है इसी के द्वारा हम भोजन ग्रहण और मल विसर्जन करते हैं। मुख में डाला हुआ भोजन प्रथम मेदे में गिरता है, वहाँ से फिर छोटी अंतड़ियों में जाता है। छोटी अंतड़ियों में पाचन क्रिया पूर्ण रूप से हो जाती है और यहीं पर भोजन मे पोषक द्रव्य बनकर खून में मिल जाता है। शेप बचा हुआ मल, एक कूट द्वार से (Trapsoor) बड़ी अंतड़ियों में धीरे २ जाता है, और वहाँ से गुदा के रास्ते वह फिर बाहर निकल जाता है। प्रत्येक मनुष्य को दिन में दो बार शौच अवश्य जाना चाहिये। एक बार प्रातः दूसरे सायंकाल। प्रातःकाल चारपाई से उठते ही और सायंकाल ५ या ६ बजे। शहरों के लोग बने हुए पाखानों में शौच जाते हैं और देहातों में हवादार खुले मैदान में, खुले मैदान में शौच जाना अत्यन्त लाभदायक है। शहरों में फ्लश की टट्टी में जाना चाहिये। शहर के घरों में प्रायः एक पाखाना होता है। उस ही में घर भर के सब मनुष्य पाखाना फिरते हैं। इसलिये यह पाखाने का स्थान बहुत गंदा हो जाता है। कई व्यक्तियों के पेशाब और पाखाने से उस में से निरन्तर दुर्गन्धि निकला करती है।

यदि भङ्गी ने कहीं साफ न किया तो यह दुर्गन्धि और भी अधिक बढ़ जाती है। उसमें केवल पाखाने जानेवाले को ही कष्ट नहीं होता किन्तु कभी २ घर भर के सब प्राणियों को तकलीफ होती है। पाखाने से हवा के साथ कीटाणु उड़ते रहते हैं। यह कीटाणु श्वास से साथ शरीर के भीतर जाकर हानि पहुंचाते हैं। पाखाना फिरने वाले मनुष्य को चाहिये कि वह अपने पाखाने पर तुरन्त राख डाल कर पाखाने से बाहर निकले ताकि दुर्गन्धि न उड़े। (राख का एक बर्तन पाखाने में भरा रक्खा रहना चाहिये) ग्रामीण लोग बाहर खुले मैदान में पाखाना फिरते हैं। उनको किसी प्रकार की दुर्गन्धि का कष्ट नहीं उठाना पड़ता। साधारणतया उनका स्वास्थ अच्छा रहता है। उनको निरन्तर प्राणप्रद वायु (Oxygen) मिलता रहता है। शहर के लोगों को अपने घरों के पाखानों की व्यवस्था बदलनी चाहिये। घर में दो पाखाने होने चाहियें एक मर्दाना दूसरा जनाना और इन्हें दो समय खूब अच्छी तरह धुलवाना चाहिये और फिनाइल छिड़का जाय। सब काम छोड़ कर नियत समय पर शौच फिरना चाहिये, उसे रोकना नहीं चाहिये, ठीक समय नित्य शौच जाने वाले को कोष्ठ बद्ध नहीं होता। पानी कम पीने से और मसाले अधिक खाने से कोष्ठबद्ध हो जाता है। वीर्य के अधिक व्यय करने से भी कोष्ठबद्ध हो जाता है। व्यायाम न करने से भी कोष्ठबद्ध की सम्भावना है।

कोष्ठबद्ध से मनुष्य अनेक रोगों का शिकार बनकर शीघ्र मर जाता है। खाने पीने की पद्धति ठीक रखने, व्यायाम करने, ठीक समय पर शौच जाने, वीर्य रक्षा करने से कब्ज दूर हो सकता है। किन्तु जिन्हें पुराना कब्ज है और अज्ञानवश प्राकृतिक नियमों का उलंघन किया है। उनके कब्ज को दूर करने के कुछ साधन बतलाने की आवश्यकता है।

जुलाब लेने से पुराना मल निकलता है, किन्तु जुलाब अप्राकृतिक होने के कारण प्रशंसनीय नहीं है। कभी कभी जुलाब लेने से शरीर को हानि भी पहुंच जाती है। इसलिये जुलाब छोड़ कर दो प्राकृतिक साधनों का सहारा लेना चाहिये। कब्ज वालों को प्रायः उपवास करना चाहिये, थोड़ा २ कर के पानी खूब पीना चाहिये। भोजन छोड़ने से पेट और अंतड़ियां साफ हो जांयगी और पानी अधिक पीने से बड़ी अंतड़ियों का सूखा मल आद्र होकर गुदा के रास्ते बाहर निकल जायगा। दूसरा तरीका यह है कि अनीमा (Enema) लेना चाहिये। योग शास्त्र में गुदा द्वारा पानी चढ़ाने को बहुत महत्व दिया गया है। पुराने कब्ज वालों को कई दिन लगातार अनीमा करने से लाभ प्रतीत होगा। गुनगुने पानी से अनीमा लेना अच्छा है सायंकाल सोने से पहले लेना चाहिये, प्रातःकाल भी लिया जाय तो हर्ज नहीं ॥

अनीमा लेने से वही अंतड़ियों का काला कठिन मल बाहर

हमें बहुत उत्तम ताजा आटा मिलता रहेगा और नित्य प्रातः गो माता का दर्शन होगा, मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाने वाला ताजा मक्खन मिलेगा, निर्दोष दुग्ध पीने को मिलेगा, अनेक रोगाऽपहारि पवित्र छाछ पीने को मिलेगी। गो मूत्रकी गन्ध से अनेक रोगों के कीटाणु नष्ट होंगे, सब लोग आरोग्यता का जीवन व्यतीत करेंगे। आज बड़े दुःख का समय है कि हमारे घरों में गऊ नहीं हैं जिसके बिना हमारी बुद्धि नष्ट हो गई, शरीर दुर्बल हो गया, आयु घट गई, तन्दुरुस्ती नष्ट होगई, हिम्मत और पराक्रम का नाश होगया, कद हमारा घट गया और शीघ्रातिशीघ्र मृत्यु के मुख में दौड़े चले जा रहे हैं। चाहे पुरुष हो, चाहे स्त्री हो जो भोजन करते हैं उन्हें व्यायाम की उतनी ही आवश्यकता है जितनी भोजन की है। व्यायाम की आदत बचपन में ही डाल देनी चाहिये। मैं बालकों के माता पिता को अनुरोध पूर्वक कहता हूँ कि ,आपने बच्चों को पैदा किया है तो उनकी मानसिक और शारीरिक उन्नती पर भी ध्यान दें। और उनसे व्यायाम अवश्य करावें। शरीर में व्यायाम रूपी अग्नि न होने से शरीर निकम्मा, गति शून्य और निस्तेज मालूम पड़ता है, जवानी में ही बुढ़ापे के चिन्ह दिखाई देने लगते हैं। ऐसे पुरुषों की सन्तान भी रोगी और निर्बल होती है।

स्नान—आज बहुत से रोग शरीर को साफ न रखने ही

के कारण पैदा होते हैं। जिस प्रकार अच्छे २ विचारों के कारण मनकी शुद्धि होती है उसी प्रकार स्नान द्वारा शरीर की शुद्धि होती है। शरीर के भीतर की गन्दगी त्वचा, श्वास, और मूत्र द्वारा निरन्तर निकलती रहती है। त्वचा में छोटे छोटे असंख्य रन्ध्र (छिद्र) होते हैं इन्हीं छिद्रों से होकर भीतर का मल पसीने द्वारा थोड़ा बहुत हर समय निकला करता है। परिश्रम के समय या अधिक गर्मी पड़ने पर इसकी मात्रा बढ़ जाती है। ठंडी हवा लगने से जब पसीने का द्रव भाग भाप बनकर उड़ जाता है तो मैल छिद्रों में जम जाता है। यह मैल यदि रोज साफ न किया तो नाना प्रकार के विकार उत्पन्न करता है। अतएव इस मैल की सफाई के लिये नित्य स्नान करना अत्यावश्यक है।

नदी तालाब या बहते हुये पानी में स्नान करना सर्वोत्तम है, जिन लोगों के पास नदी या तालाब मौजूद है उन्हें उसी में स्नान करना चाहिये। स्नान करते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि शरीर का प्रत्येक भाग पानी से आर्द्र हो जाय। शरीर की दुर्गंधि से नदी का गन्दा हुआ जल शीघ्र शीघ्र बह जाता है। और उसकी जगह हजारों मन जल आ जाता है।

जो लोग नदी में स्नान करें उन्हें तैरना भी आना चाहिये। नहाते वक्त थोड़ी देर तैरना भी उत्तम है। तैरने से

सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है और अङ्ग प्रत्यङ्ग दृढ़ हो जाते हैं ।

शहरों में लोग नल पर और कूओं पर स्नान करते हैं। एक पतला सा अङ्गोछा पहन कर या लङ्गोट पहन कर स्नान करने के लिये बैठ जाइये, पहले सर को भिगोइये इसके बाद हाथ और पैरों को धोइये और शरीर भर में लोटे से पानी डालिये जब शरीर भली प्रकार भींग जाय तो गीले तौलिये से शरीर को खूब रगड़िये (मलिये) १० मिनिट बाद फिर शरीर पर पानी डालिये बस स्नान हो गया अब शरीर को सूखे तौलिये से पोंछ डालिये कपड़े पहन लीजिये।

यह तो साधारण लोगों का साधारण स्नान हो गया। कुछ लोग स्नानागार में बड़ा टब रखते हैं उसमें पानी भर कर नंगे होकर स्नान करते हैं, तौलिये को भिगोकर शरीर को मलते हैं, फिर टब से बाहर निकल कर पांच चार लोटे साफ पानी के शरीर पर डालकर तौलिये से पोंछकर कपड़े पहिन लेते हैं। स्नान करते समय कभी कभी साबुन का भी व्यवहार करना चाहिये। साबुन से गंदगी निकलने में विशेष सहायता मिलती है। सर को कम तेज साबुन या आंवलों से धोना चाहिये। ग्रामों में नहाने का रिवाज बहुत बुरा है, वहाँ के तालाब गंदे होते हैं। उसी के किनारे पर लोग पाखाना फिरते हैं और आबदस्त भी लेते हैं। तालाब में डंगर पड़े रहते हैं। ऐसे तालाबों में

स्नान करने से बजाय लाभ के हानि होती है। कुछ ऐसे मनुष्य भी होते हैं जो काग स्नान करते हैं, यानी दो चार लोटे पानी के डाले कुछ शरीर भींगा कुछ न भींगा झट कपड़े पहन लिये ऐसे स्नान से कोई लाभ नहीं होता ऐसा स्नान त्याज्य है।

गर्मी में दो बार और जाड़े में एक बार कम से कम स्नान करना चाहिये। नहाने का समय प्रातःकाल सर्व श्रेष्ठ समय है। योरोप के देशों में स्नान का महत्व बढ़ रहा है। जापान देश के रहनेवाले इस से विशेष लाभ उठाया करते हैं। जापान के मनुष्य भोजन से भी अधिक महत्व स्नान को देते हैं। हिन्दुओं में तो इसका बहुत ही अधिक महत्व माना गया है। किसी शुभ कर्म करने से पहिले स्नान करना आवश्यक समझा जाता है। भोजन स्नान करके करना चाहिये। इस पर बहुत से पढ़े लिखे लोग हंसी उड़ाते हैं, यह हंसी उड़ाने की बात नहीं है। इस बंधन का यह मतलब है कि जो आलस्यवश स्नान नहीं करते उनको भी यह डर लगा रहता है कि बिना स्नान किये घर में रोटी न मिलेगी तो विवश उनको भी एक बार तो स्नान करना पड़ेहीगा। ऐसा होते हुए भी बहुत से भारतीयजन लाभ नहीं उठाते। ईश्वर ने जल बहुत दिया है। इसका ईश्वर की ओर से कुछ मूल्य नहीं है। विधिपूर्वक स्नान करके आरोग्य बनना चाहिये।

स्नान के नियम—प्रातःकाल स्नान करना सर्वोत्तम है।

स्नान ठण्डे पानी से करना चाहिये। रोगी, निर्बल और बच्चे गर्म जल से भी स्नान कर सकते हैं (यदि ठण्डा सहन न कर सकें तब) भोजन करने के ३ घण्टे बाद तक स्नान न करना चाहिये। भोजन करने से एक दम पहले भी स्नान न करना चाहिये। स्नान करने से पहले शरीर को अंगोछे से खूब रगड़ना चाहिये। और स्नान करते समय भी। स्नान करते करते ठण्ड लगने लगे तो स्नान बंद कर देना चाहिये। स्नान करते समय पहले सर को भिगोना चाहिये। स्नान करते समय खुरधरे तौलिये का इस्तेमाल करना चाहिये। कभी २ वाष्प स्नान भी करना चाहिये। शरीर पर कुछ नमी रहते २ वस्त्र पहरने चाहिये। कभी २ साबुन का भी व्यवहार करना चाहिये। नित्य प्रति नहीं।

कपड़ों की सफाई—शरीर के साथ साथ कपड़ों की सफाई रखना भी अत्यन्त आवश्यक है। शरीर के छिद्रों से २४ घंटे पसीना दृश्य अथवा अदृश्य रूप से निरन्तर निकलता है गर्मी में अधिक और जाड़े में कम। वह कपड़ों में बराबर लगा रहता है पसीना जब बहुत जमा हो जाता है तब कपड़ों से बदबू निकलने लगती है और वह शरीर को बड़ी हानि पहुंचाती है। हमारे बहुत से देशवासी कपड़ों की सफाई पर बहुत कम ध्यान देते हैं, महीनों कपड़े नहीं बदलते। किसी त्यौहार पर बदलने की नौबत आती है। ऐसे लोगों के शरीर में मल के कारण छोटी २

फुन्सियां होने लगती हैं। और बहुत से दिन भर शरीर खुजलाया करते हैं। शरीर से स्पर्श होने वाले कपड़े, बन्डी, बनियान, धोती, तौलिया, रूमाल आदि रोज साबुन से धोने चाहियें। अन्य कपड़े कम से कम १ सप्ताह में बदलने चाहियें।

रङ्गीन कपड़ों से सफेद कपड़े पहिरना अच्छा है। रङ्गीन कपड़ों में भी मैल उतना ही जमा होता है जितना कि सफेद में, किन्तु रङ्गीन कपड़ों में मैल दिखलाई नहीं देता। पहिनने वाला समझता है कि मेरा कपड़ा साफ है, वास्तव में वह साफ नहीं है। सफेद कपड़ों में मैल फौरन झलकने लगता है और पहिरने वाले को कपड़ा बदलने के लिये सावधान कर देता है। विद्यार्थियों को स्कूल के कपड़े अलग, खेलने और घर पर पहिरने के कपड़े अलग अर्थात् भिन्न रखने चाहियें। स्कूल के कपड़े स्कूल से आकर अलग टाँक देने चाहियें। और दूसरे स्कूल जाते समय पहर लेने चाहियें। एक ही कपड़ा हर जगह पहिरने से जल्दी मैला होता है तथा फटता भी जल्दी है। तात्पर्य यह है कि कपड़ों की सफाई पर बराबर ध्यान देना चाहिये। जिस मनुष्य के जितने कपड़े साफ रहेंगे वह उतना ही नीरोग रहेगा।

दाँतों की सफाई—दांत पाकस्थली के प्रधान अङ्ग हैं। इनके ज़रिये हम भोजन को खूब चबाकर पाक स्थली में भेजते हैं, इसलिये कुछ शब्दों में दांतों और उनकी सफाई

पर बिचार करना अत्यन्त आवश्यक है।

दांत दो प्रकार के होते हैं, प्रथम १ दूध के (अस्थाई) २रे पक्के (स्थाई), दूध के दांत २० होते हैं। यह खूब पतले और पैने होते हैं। पक्के या स्थाई दांतों की संख्या ३२ है। स्थाई दांत ४ श्रेणियों में बांटे गये हैं। ऊपर और नींचे की प्रत्येक पंक्ति में चार चार पतले धार दार दो दो कुक्कर दन्त, चार चार दोहरी दाढ़ें सबसे पीछे छै छै चौहरे होते हैं। दांतों की उपकारिता बहुत है। दांतों से हम अपना भोजन चबा सकते हैं। २–इनके द्वारा हमें अवस्था निरूपण करने में सहायता मिल सकती है। ३–दांतों के रङ्ग रूप को देखकर बहुत से वैद्य लोग कई प्रकार के रोगों को जान सकते हैं। ४–अनेक वर्णों के उच्चारण में सहायक होते हैं। ५–दांतों से मुख की सुन्दरता होती है। बूढ़े लोग भी हिलते हुये दांतों को उखड़वाना पसन्द नहीं करते। वह कहते हैं उखड़वाने से मुंह बुरा लगेगा। ६–यानी यह हर एक स्थानों पर शस्त्र का काम देते हैं। सबसे बड़ी दाँतों की उपकारिता नं० १ में है अर्थात् दाँतों से भोजन के चबाने में, ईश्वर ने जब ३२दाँत दिये हैं तो भोजन को भी ३२ बार तो कुचलना ही चाहिये भोजन को भली प्रकार न चबाने से वह पाक स्थली में जाकर पाक यंत्र को उत्तेजित करता है। इस उत्तेजना के कारण बहुधा बमन भी हो जाता है। अच्छी तरह न चबाया हुआ। भोजन, अच्छी तरह

परिपक्व भी नहीं होता, और देर में पचता है। पाक स्थली को निर्बल कर डालता है। और पाक स्थली में हवा एकत्रित हो जाती है मुख से पानी निकलता है, पेट में पीड़ा होती है और धीरे धीरे मन्दाग्नि और बदहज़मी पैदा हो जाती है। जिन के दांत गिर जाते हैं तो वह अनेक पदार्थों के स्वाद से वंचित रह जाते हैं, दंत विहीनों को अक्सर देखा जाता है कि कोठे की कठिनता और पेट के बढ़ जाने की बीमारी का दुःख भोगते हैं।

जो दांत हमारा इतना उपकार करते हैं उनकी विशेष देख रेख करनी चाहिये। प्रातःकाल शौच से निवृत्त होकर दांतों को नीम या कीकर की दातुन से खूब साफ करना चाहिये। यदि दातुन न मिले तो कोई मञ्जन लगाना चाहिये। कोयले से भी काम चल सकता है। सप्ताह में एक या दो बार तेल और नमक से भी दांतों को साफ करना चाहिये। कड़वा तेल और नमक दांतों के कीड़े मार कर दांतों की जड़ मज़बूत करता है। शोक है कि बहुत मनुष्य दांतों की सफाई पर ध्यान नहीं देते। स्कूल के बहुत से विद्यार्थियों के भी दांत गंदे रहते हैं उनके दांतों पर मैल की एक तह सी जमी रहती है उसके कीड़े धीरे धीरे दांतों की जड़ को खोकला कर डालते हैं और जवानी में ही उनका मुंह पोपला हो जाता है।

पान खाने की प्रथा आज कल बहुत चल गई है, यह

निकल जाता है। इस मल मे बड़ी बू निकलती है। ऐसे जहरीले मल के पेट में रहने से कितनी हानि हो सकती है। इसे पाठक स्वयं सोच लें। एक बार पूरी तरह अंतड़ियों को साफ कर देने पर रोज़ का शौच अपने आप साफ होने लगेगा। अंतड़ियों को साफ कर देने पर मनुष्य में नवीन खून उत्पन्न होता है। उसकी त्वचा कोमल हो जाती है। और मुख पर आभा झलकने लगती है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिये मनुष्य को प्रकृति के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करना चाहिये।

स्वास्थ्य पर मन का प्रभाव—मन का प्रभाव स्वास्थ्य पर विशेष रूप से पड़ता है। अभी अभी एक मनुष्य अपने मित्रों के साथ वार्तालाप कर रहा है खिलखिला कर हंस रहा है एक दम उसे समाचार मिला कि तुम्हारा पुत्र मर गया वह फूट फूट कर रोने लगता है। उसका मन प्रफुल्लित रहने के बजाय दुखी हो जाता है। दूसरी तरफ हम एक दरिद्री पुरुष को देखते हैं जिसे भूखे रहकर अपना और अपने घर का गुजारा करना पड़ता है। जिसके लड़कों के पास यथेष्ट कपड़े भी पहिरने को नहीं हैं। यदि सहसा इसे एक लाख रुपया मिल जाय तो वह फूला नहीं समाता। वह और इसके लड़के मोटे हो जाते हैं। अतएव मन के दुखी रहने से शरीर दुखी और मन सुखी रहने से शरीर सुखी रहता है। चिन्ता एक ऐसी बुरी चीज़ है। जो मनुष्य के शरीर को निरन्तर खाया करती

है। क्या बड़े, क्या छोटे, क्या धनिक, क्या निर्धन, किसी को नहीं छोड़ती। अतएव चिन्ता को एक दम हटाकर मनको प्रसन्न रखना चाहिये। क्रोध का भी शरीर पर बड़ा बुरा परिणाम होता है। क्रोध करने वाले के खून में विष उत्पन्न होता है। देखने में आता है हमारे बहुत से हिन्दू भाई भोजन करते समय विशेषकर क्रोध करते हैं, अपनी पत्नी पर बिगड़ते हैं कि रोटी अच्छी नहीं बनाई, शाक तो बहुत ही खराब बनाया है, दाल में तो इतना नमक है कि क्या मैं तेरे सर से रोटी खाऊँ इत्यादि क्रोध करने वाले पुरुष अच्छा भोजन खाते हुए भी सदा दुर्बल रहते हैं। भोजन का सार विष में परिणित हो जाता है। उससे उनके शरीर को हानि पहुंचती है, प्रत्येक दशा में मनुष्य को क्रोध छोड़ देना चाहिये। लोभ, मोह आदि का भी ऐसा ही परिणाम शरीर पर पड़ता है। यह सब खून को दूषित करते हैं। ऐसे आदमियों के बाल शीघ्र श्वेत हो जाते हैं, दांत काले हो जाते हैं, कीड़ा लग जाता है। मानसिक प्रसन्नता लाने के लिये सदैव काम में लगा रहना चाहिये। Constant Occupation Prevents Temption विद्यार्थियों की दिनचर्या निम्न होनी चाहिये—५ से ७ तक शौच के बाद पढ़ना, ७ से ८॥ तक स्नान व्यायाम और ईश्वर उपासना, ८॥ से ९॥ तक अध्ययन, ९॥ से १०॥ तक भोजन विश्राम, ११ से स्कूल, ४॥ से ५॥ विश्राम, ५॥ से ६॥ तक अध्ययन, ७॥

तक खुली हवा में सैर, ७॥ से ६॥ तक भोजन, ६॥ से १०॥ तक अध्ययन १०॥ से ५ तक सोना। धार्मिक ग्रन्थों के पढ़ने से मनोविकार दूर होते हैं। इस पर ध्यान देना चाहिये। ईश्वर चिंतन नित्य करना चाहिये, वह सर्व व्यापक है, जर्रे जर्रे में है, हमारे चारों ओर है, हम जो कुछ करते हैं वह उसी समय जान लेता है। ईश्वर हमें उन्हीं बातों में सफलता देता है जिसमें वह हमारा हित समझता है। जर्मनी बृटिश देखो प्रार्थना करते हैं कि हमारी जीत हो किन्तु दोनों की जीत नहीं होती। ईश्वर उन्हीं बातों में वह सफलता देता है जिनमें मनुष्य का हित समझता है। अतएव असफल होने पर हमें प्रार्थना करनी छोड़ना नहीं चाहिये। जो मनुष्य पुत्र या धन की प्रार्थना करता है वह स्वार्थी है, यह तो हमें आप से आप कम ज्यादा मिलते ही रहेंगे। वास्तव में हमें ईश्वर से पवित्रता, ईमानदारी, सचाई, प्रेम, त्याग, शक्ति आदि गुणों को मांगने की प्रार्थना करनी चाहिये। जिनके मिलने से पुत्र, धन, बल्कि मोक्ष भी प्राप्त होगा, जो सब साधनों का निष्कर्ष है। धार्मिक ग्रन्थों के पढ़ने से बहुत से मनोविकार दूर हो जाते हैं। अतः प्रत्येक मनुष्य को धार्मिक ग्रन्थों का स्वाध्याय ४० मिनिट तो अवश्य ही करना चाहिये॥

ब्रह्मचर्य—स्वार्थ और परमार्थ की सिद्धि के लिये शरीर का निरोग रखना परमावश्यक है, शरीर की निरोगता

बहुत कुछ, खान-पान, रहन-सहन तथा आर्थिक दशा इत्यादि बातों पर निर्भर है। किन्तु उसका सब से बड़ा अंश ब्रह्मचर्य पर निर्भर है। पौष्टिक पदार्थों का भोजन करने वाला व्यक्ति इतना बलिष्ठ नहीं हो सकता जितना कि रूखा सूखा अन्न खाने वाला ब्रह्मचारी बलिष्ठ हो सकता है। सब प्रकार से वीर्य की रक्षा करना और उसे नष्ट होने से बचाने का नाम ही ब्रह्मचर्य है। ब्रह्मचर्य ही सब आश्रमों की नींव है। इसी कारण प्राचीन समय में सब से अधिक ज़ोर ब्रह्मचर्य पर दिया जाता था। ब्रह्मचर्य की रक्षा के लिये बड़े २ गुरुकुल, ऋषिकुल, और आचार्यकुल खोले जाते थे, जिन में राजा रङ्क छोटे बड़े सब प्रकार के मनुष्यों की संतान एक साथ २५, ३६ और ४८ वर्ष की आयु तक रहकर शिक्षा प्राप्त करती थी और उन्हीं गुरुकुलों से भीष्म अर्जुन जैसे योद्धा निकलते थे। जिनकी वीरता की प्रशंसा आज भी सब प्रकार के मनुष्य मुक्त कंठ से करते हैं।

आज कल ब्रह्मचर्य का महत्व केवल पुस्तकों में रह गया है। लोग अपने जीवन में इसका महत्व नहीं दिखाते। इसीलिये उनका शरीर रोग ग्रस्त रहता है और उनकी आत्मा भी कमज़ोर रहती है। ऐसे लोग किसी काम को चित्त लगाकर अन्त तक नहीं कर सकते, और बड़े बड़े कामों के करने को उनका साहस नहीं होता, और १०० वर्ष जीने की जगह वह अल्प काल में ही मृत्यु को प्राप्त हो जाते हैं। संसार में आज

कल जितने महान पुरुष परोपकारी महात्मा हुए हैं वे लगभग सभी ब्रह्मचारी अथवा यत्न पूर्वक वीर्य की रक्षा करने वाले थे। जिन बड़े बड़े ऋषियों ने अध्यात्म विद्या पर बड़े बड़े गूढ़ ग्रन्थ लिखे हैं, जिन बड़े बड़े योद्धाओं ने युद्ध भूमि में विजय प्राप्त की है उन में से प्रायः सभी वीर्यवान पुरुष थे।

मनुष्य जो कुछ खाता है वह पाकस्थली में पहुच कर उस का रस बनता है। रस से फिर रक्त बनता है। रक्त से मांस बनता है। मांस से मेद बनता है, मेद से अस्थी बनती है। अस्थी से मज्जा और मज्जा से वीर्य बनता है।

जिसे शुक्र भी कहते हैं। यही शुक्र (वीर्य) शरीर की कांति और जीवन का आधार है। यह शरीर भर में व्याप्त है और शरीर की रक्षा का मुख्य साधन है। मनुष्य की स्मरण शक्ति, मेधा शक्ति, विवेक शक्ति और ज्ञान आदि का मूल, वीर्य धारण ही है। आजकल भी स्कूल और कालजों से जो विद्यार्थी ब्रह्मचर्य्य का पालन करके विद्या ग्रहण करते हैं वे अन्य विद्यार्थियों से अधिक बलिष्ट और प्रतिभाशक्ती देखे जाते हैं। वीर्य की रक्षा करने वाले मनुष्य का देह सदैव चुश्त और फुर्तीला रहता है, हर एक काम करने में उसे उत्साह और प्रसन्नता होती है। वह जल्दी किसी काम में घबराता नहीं है। उस पर लोगों की श्रद्धा होती है और वह दूसरों पर अपना प्रभाव डाल सकता है। वीर्य का

इतना महत्व होते हुए भी लोग उसकी रक्षा की परवाह नहीं करते। हमारे होनहार विद्यार्थी लड़कपन से ही स्वाभाविक अथवा अस्वाभाविक उपायों द्वारा वीर्य का नाश करना आरम्भ कर देते हैं। उनका लड़कपन में ही विवाह कर दिया जाता है जिससे वह कच्ची अवस्था में ही अपना सारा बल खो बैठते हैं। ६५ फीसदी तो अनेक उपायों, कुकर्मों द्वारा वीर्य का नाश करते देखे गये हैं, आजकल हर तरफ तरह तरह की बीमारियां दिखलाई पड़ती हैं उनका प्रधान कारण यही वीर्य नाश की बुरी आदत है, इसी के कारण आजकल अधिक मनुष्य पतले दुबले जर्जर दिखलाई देते हैं, मानसिक बल से शून्य, ज्ञान और बुद्धि से रहित दिखलाई पड़ते हैं। यह एक इतनी बुरी आदत है जो एक बार पड़ जाने पर जल्दी पीछा नहीं छोड़ती, इस दुष्ट रोग में पड़ कर हजारों नवयुवक और नवयुवतियां नष्ट भ्रष्ट हो चुके हैं।

जिस प्रकार लकड़ी में घुन लगने से वह खोखली हो जाती है उसी प्रकार इस दुर्व्यसन के कारण मनुष्य का शरीर जर्जर हो जाता है। उसका स्वास्थ्य सदा के लिये नष्ट हो जाता है। देह में अनेक रोग अपना घर बनाकर बैठे रहते हैं। ऐसे मनुष्य के शरीर की सुन्दरता कोमलता और कांति सब मारे जाते हैं। देह में सौन्दर्य और लावण्यता का चिन्ह भी नहीं रहता। आंखों के नीचे स्याही की रेखा पड़ जाती है। उत्साह

नष्ट हो जाता है। साहस का नाम भी नहीं रहता, जब यह बुरी आदत बढ़ने लगती है तो कमर, पीठ, सिर आदि तमाम अङ्गों में दर्द होने लगता है। भोजन नहीं पचता, मस्तिष्क निर्बल हो जाता है। स्मरण शक्ति नष्ट हो जाती है, मन उदास रहता है। जीवन की प्रफुल्लता नष्ट होकर मिजाज चिड़चिड़ा बन जाता है। आंखों के सामने अंधेरा सा होकर सिर चक्कर खाने लगता है। दांत खराब हो जाते हैं मसूढ़ों से खून निकलने लग जाता है। यह भयंकर परिणाम नावल पढ़ने के शौकीनों के जीवन में होता है अलावा इसके बाल विवाह ने भी ब्रह्मचर्य को बहुत धक्का पहुंचाया है।

माता पिता संतान के चरित्र पर पूर्ण दृष्टि रक्खें तो वह बहुत कुछ अपनी संतान को हानियों से बचा सकते हैं। माता पिता का कर्तव्य केवल यही नहीं है कि वह अपनी संतान को खिलायें, पिलायें, कपड़े दिलायें, पाठशाला में भेज दें या मास्टर रख ें। वास्तव में माता पिता की नज़र इस बात पर होनी चाहिये कि संतान का चरित्र तो नहीं बिगड़ रहा है? उसके अन्दर कोई दुर्गुण तो नहीं आ रहा है? उसकी शारीरिक मानसिक हालत तो ठीक है न? वह कुसंगती में तो नहीं बैठता? यह ठीक नहीं है कि माता पिता अपना उत्तरदायित्व अध्यापक और अध्यापिकाओं पर छोड़ दें? और यह समझ लें कि पाठशाला में सब ठीक हो जायगा। यह माता पिता का

भारी भ्रम है अध्यापक और अध्यापिकाओं पर पढ़ाई का इतना भारी बोझ रहता है कि वह चरित्र सुधार पर अधिक ध्यान नहीं दे सकते। चरित्र का नाश पाठशाला से बाहर अधिक होता है। चरित्र कुसंग में पड़ कर भ्रष्ट होता है। सेठ साहूकारों की संतान को उनके नौकर भी ख़राब करते हैं अतः नौकरों के साथ अधिक न रखना चाहिये। गांझा, भांग, शराब, चरस, बीड़ी, सिगरेट पिलाने की आदत नौकरों से ही सीखी जाती है।

गंदी पुस्तकों के पढ़ने से भी हृदय में गंदे भाव उत्पन्न हो जाते हैं। अतः यह भी ध्यान रखना चाहिये। खटाई मिर्च गर्म मसाले बचपन में नहीं खिलाने चाहियें। इनके खाने मे वीर्य पतला होकर उबल पड़ता है। मनुष्य के शरीर का मुख्य आधार भोजन है। मनुष्य जैसा भोजन करता है उसी के अनुसार उसका शरीर सुसंगठित होता है, और उसी के अनुसार गुण भी मनुष्य में पैदा होता है। शरीर और मन का भोजन के साथ घनिष्ट सम्बन्ध है। अगर सात्विक और स्वास्थ्यकर भोजन किया जाय तो शरीर और चित्त प्रसन्न रहेंगे और सद्गुणों की वृद्धि होगी। अतएव वीर्य रक्षा के लिये भोजन के शुद्ध होने पर पूर्ण ध्यान रखना आवश्यक है। हमेशा दाल चावल और मोटे आटे की रोटी खावें और हलका भोजन करें, घृत दुग्ध का भी व्यवहार करें, मिर्च मसाले

चटपटे पदार्थों का परित्याग करें, और फलों का सेवन विशेष रूप से करें। ऐसी दिनचर्या बनावें जिससे कि खाली बैठना न पड़े। कुसंगति से बचकर सुसंगति में बैठने का प्रयत्न करें अथवा सद्ग्रन्थों का अवलोकन करें, पाठशालाओं के लड़के लड़की दो चार दुराचारी लड़के लड़कियों की कुसंगति में पड़कर ख़राब हो जाते हैं। उपरोक्त बातों का ध्यान रखने वाले कभी दुर्व्यसनों में नहीं पड़ते। बीड़ी सिगरेट भंग चरस आदि चीज़ों से एकदम अलग रहना चाहिये। अपने मन पर काबू रखना चाहिये।

उपवास—शरीर के अन्दर इकट्ठे हुए विजातीय द्रव्य को निकालने के लिये उपवास एक प्राकृतिक उपाय है। अतएव जीवन को स्थिर रखने के लिये इन्द्रियों को विश्राम देना अर्थात् उपवास करना भी आवश्यक है। बहुत से मनुष्य ऐसा समझते हैं कि बिना अन्न खाये शरीर का पोषण कैसे हो सकता है। यह उनकी भूल है। शक्ति और प्राण केवल अन्न पर ही निर्भर नहीं हैं, बल्कि अन्न की निस्बत अधिकतर नींद और वायु सेवन पर अवलंबित हैं। अन्न न खाने पर मनुष्य कुछ दिन जीवित रह सकता है। किन्तु नींद और वायु के बिना मनुष्य शीघ्र मर जाता है। अतः अन्न की अपेक्षा हवा और नींद अधिक आवश्यक है। शरीर में से विजातीय द्रव्य निकालना हो तो उपवास ही करना

चाहिये। जब तक सच्ची भूख न लगे तब तक बिलकुल न खाना चाहिये। "लंघनम् परमौषधम्" यह रामबाण औषधि है। एक मास में दो लंघन अवश्य करने चाहियें। पानी का लंघन नहीं होना चाहिये। संतरा या नींबू से लंघन तोड़ना चाहिये, लंघन (व्रत) का रिवाज सब ही सम्प्रदायों में पाया जाता है। मुसलमान ईसाई जैन हिन्दू आदिक यह तमाम निराहार व्रत (उपवास) करते हैं, सिंघाड़े का हलवा कूट्टू की पूरियां खोआ मलाई पेड़ा रबड़ी आदिक गरिष्ठ पदार्थ खाना व्रत नहीं है, उपवास नहीं है, ऐसा करने से बजाय लाभ के हानि होती हैं। शरीर में मल अधिक जमा हो गया हो तो एक दिन के उपवास से कुछ नहीं बनता किन्तु उसे कई दिन करना चाहिये। परन्तु पानी पीना नहीं छोड़ना चाहिये। स्नान बराबर करते रहना चाहिये। अच्छी २ पुस्तकों का अभ्यास करते रहना चाहिये। प्रातःकाल एक बार गरम पानी पी लिया जाय तो इससे अंतड़ियों की सफाई अच्छी हो जायगी। लम्बे उपवास रोगियों के लिये नहीं हैं न गर्भवती स्त्री को हैं।

प्राणायाम—जिनके फुफ्फुस बलिष्ठ हैं उनका स्वास्थ्य अच्छा रहता है, दोनों फुफ्फुसों को बलिष्ठ बनाने के लिये प्राणायाम किया जाता है, योग की पहली सीढ़ी भी प्राणायाम है। प्राणायाम किसी अनुभवी मनुष्य से सीखना चाहिये। अतः मैं इसपर अधिक लिखना उचित नहीं समझता प्राणायाम

शुद्ध हवा में बैठ कर करना चाहिये। नासाभ्यां वायु माकृष्य वायु वक्त्रेण धारयेत्। हृद्गलभ्यां समाकृष्य मुख मध्येविधार्येत्॥ नाक के छेदों से बाहर की वायु को खेंचकर गले और हृदय से भीतर की वायु को शनैः शनैः खेंचकर मुख में धारण करे। "आशक्ति कुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधितः॥ इस भांति बिना कष्ट जब तक धारण कर सके करे धारण करने के पश्चात् शनैः शनैः परित्याग कर दे। इस प्रकार नित्यप्रति अभ्यास करना चाहिये बाहर जंगल में जहां का वायु शुद्ध हो वहां किया करें इससे फुस्फुस मजबूत होता है और तपेदिक का रोग नहीं लगता, प्राणायाम के सम्बन्ध में बहुत ग्रन्थ हैं वह देख लेने चाहियें। किसी अभ्यासी से सीख कर ही अभ्यास करना चाहिये॥

* अपूर्णमलमिति विस्तरसु *

॥ ओ३म ॥

आर्य्य समाज के नियम

१—सब सत्य विद्या और जो पदार्थ विद्या से जाने जाते हैं उन सब का आदिमूल परमेश्वर है।

२—ईश्वर सच्चिदानन्द स्वरूप, निराकार, सर्व शक्तिमान, न्यायकारी, दयालु, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार, सर्वेश्वर, सर्वव्यापक, सर्वान्तर्यामी, अजर, अमर, अभय, नित्य, पवित्र और सृष्टिकर्त्ता है। उसी की उपासना करनी योग्य है।

३—वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है। वेद का पढ़ना पढ़ाना और सुनना सुनाना सब आर्यों का परम धर्म है।

४—सत्य के ग्रहण करने और असत्य के छोड़ने में सर्वदा उद्यत रहना चाहिये।

५—सब काम धर्मानुसार अर्थात सत्य और असत्य को विचार कर के करने चाहियें।

६—संसार का उपकार करना इस समाज का मुख्य उद्देश्य है अर्थात् शारीरिक, आत्मिक और सामाजिक उन्नति करना।

७—सबसे प्रीतिपूर्वक धर्मानुसार, यथायोग्य वर्तना चाहिये।

८—अविद्या का नाश और विद्या की वृद्धि करनी चाहिये।

९—प्रत्येक को अपनी ही उन्नति से सन्तुष्ट न रहना चाहिये किन्तु सबकी उन्नति में अपनी उन्नति समझनी चाहिये।

१०—सब मनुष्यों को सामाजिक सर्वहितकारी नियम पालने में परतन्त्र रहना चाहिये और प्रत्येक हितकारी नियम में सब स्वतन्त्र रहें।